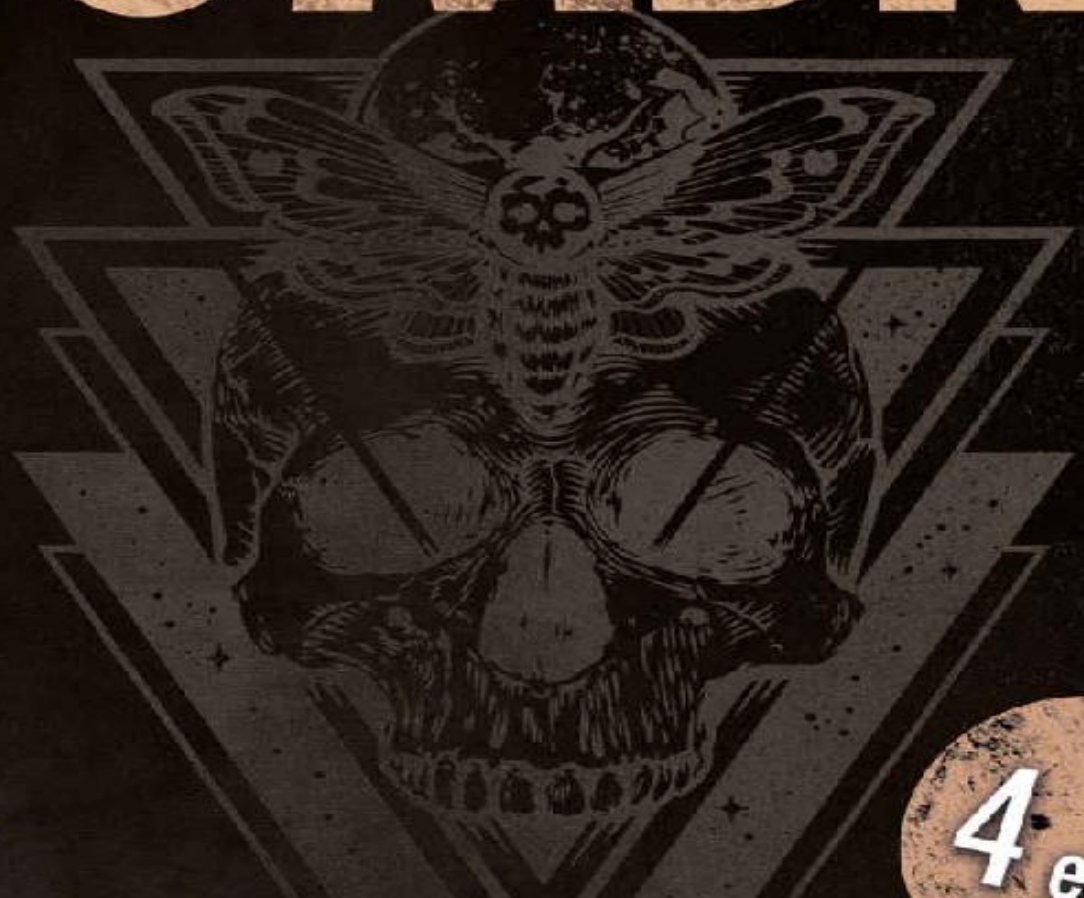
STÉPHANE THIBAUT

PSYCHOLOGIE SOMBRE



4 en 1

Techniques de manipulation
Contrôle de l'esprit obscur par la PNL
Tactiques de séduction et de persuasion
Chantage émotionnel

Première édition originale : mai 2021
© ٢٠٢١ Stéphane Thibaut
Cette oeuvre, y compris son contenu, est protégée par le droit d'auteur. Tous les droits sont réservés. La réimpression ou la reproduction (y compris par extraits) sous quelque forme que ce soit (impression, photocopie ou autre), ainsi que le stockage, le traitement, la copie et la diffusion à l'aide de systèmes électroniques de toute nature, en tout ou en partie, sont interdits. Tous les droits de traduction sont réservés.
Responsabilité pour les liens externes
Le livre contient des liens vers des sites Web de tiers, sur le contenu desquels l'auteur et l'éditeur n'ont aucune influence et dont ils ne peuvent donc pas garantir la pérennité. Pour le contenu des sites web liés, le fournisseur et responsable est l'opérateur du site web lui-même. Les pages liées peuvent être en état de vérification légale. Si, au moment du clic, la page est en cours de vérification, le lien peut ne pas se charger correctement. Il existe un contrôle permanent du contenu des sites liés, mais cela ne signifie pas qu'il y ait une violation de la loi. Si des violations légales sont détectées pendant le chargement, ces liens seront immédiatement supprimés.
Image de couverture : iconspro, Michal Sanca ; depositphoto
Impression/distribution : Amazon ou affiliés
Correction d'épreuves : Laura Mancando
Publié par Honey Publishing Company | Mode ASIN: 978-3-96899-054-5

Table des matières

Introduction

Chapitre 1 : Qu'est-ce que la psychologie sombre ?

La dark psychology comme sujet d'étude

La dark psychology et le côté obscur de la psyché

Obscurité et impunité ?

Chapitre 2 :La triade sombre

4 profils, mais des points communs : le facteur D

La triade sombre de la personnalité en bref

Le narcissisme

Le machiavélisme

La psychopathie

Chapitre 3 : Comment reconnaître le narcissisme ?

Reconnaître une personnalité narcissique

La personnalité narcissique en couple

Chapitre 4 : Comment se manifeste le machiavélisme ?

Des manipulateurs par excellence

Des négociateurs hors pair, égoïstes et manipulateurs

Reconnaître un collègue machiavélique

Chapitre 5 : Reconnaître un psychopathe

Les principaux traits de caractère du psychopathe

Le comportement des psychopathes au quotidien

Points communs entre les profils de la triade sombre

Chapitre 6 : Psychologie sombre et techniques de manipulation

Chapitre 7 : La technique du gaslighting

Les acteurs de la relation perverse

Principaux effets du gaslighting
Comment reconnaître le gaslighting ?
Comment réagir face au gaslighting ?
Chapitre 8 : Contrôle de l'esprit par l'isolement
L'isolement de la victime, comment ça marche ?
La torture du silence
Chapitre 9 : Renforcement négatif, punitions perverses, violences diverses
Punition et renforcement négatif
Pratique de l'intimidation et cris
Le traumatisme
Chapitre 10 : Contrôle de l'esprit et jeux pervers
Les jeux d'esprit pervers : qu'est-ce que c'est ?
Placer la victime face à un ultimatum
Déstabiliser les perceptions de sa victime
Adopter différentes facettes
Chapitre 11 : Les tactiques de séduction des manipulateurs pervers
Le pouvoir de la séduction
La manipulation par la séduction dans les relations d'affaires et les relations professionnelles
La séduction narcissique
Les principales stratégies de séduction perverse
La flatterie
La technique du miroir
Des cadeaux intéressés
La culpabilisation du partenaire
Le détournement du rapport de force
Des décisions unilatérales
Chapitre 12 : Le chantage émotionnel
Où se produit le chantage émotionnel ?

Le chantage émotionnel dans la relation de couple
Le chantage affectif dans la famille
Quels sont les signes de chantage affectif ?
Le chantage émotionnel : comment fonctionne la manipulation psychologique
10 signes infaillibles que vous êtes victime d'un chantage émotionnel
6 signes qui montrent que vous êtes victime de chantage affectif :
4 signes indiquant que vous faites du chantage affectif à quelqu'un :
Chapitre 13 : La PNL et la manipulation perverse
Qu'est-ce que la PNL ?
Les hypothèses de la programmation neurolinguistique
La PNL dans le monde des affaires et du travail
Le marquage analogique
L'ancrage
Le pacing
La stratégie de Disney
La PNL est-elle une technique de manipulation ?
La PNL dans les relations interpersonnelles
Chapitre 14 : La psychologie sombre vue du côté des victimes
Détruire la volonté d'autrui
Détruire l'estime de soi de sa victime
Une perversion motivée par la vengeance
Brouiller la perception de la réalité de leur victime
Chapitre 15 : Qui sont les victimes des pervers ?
Insécurité et fragilité émotionnelles
Les personnes sensibles
Les personnes empathiques
Les personnes qui craignent la solitude

La peur de décevoir les autres
Personnes souffrant de dépendance émotionnelle
Chapitre 16 : Comment se protéger des pervers de la psychologie sombre ?
Accepter la réalité de la situation et accepter qui vous êtes
Reconnaître la vérité de la situation dans laquelle vous vous trouvez
L’acceptation de soi
Augmenter son niveau de conscience et ses compétences en psychologie
Renforcer votre estime de soi
Modifier et rééduquer vos réponses
Faites preuve d’assurance
Devenir autonome et prendre le contrôle de votre vie
Conclusion
Informations légales
Exclusions de responsabilité
Droits d’auteur

Introduction

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

Si l’on entend de plus en plus parler aujourd’hui de Dark psychology, ou psychologie sombre, c’est en référence à la découverte par les spécialistes du ‘facteur obscur’, encore appelé ‘dark factor’ : le point commun entre les égoïstes, les personnalités narcissiques et les manipulateurs.

Le côté sombre de l’être humain a de nombreuses facettes. On trouve ainsi des égoïstes, qui ne pensent qu’à eux, des personnalités machiavéliques et calculatrices, des narcissiques, des sadiques ou encore d’autres psychopathes. Il fut un temps où l’on pensait que ces personnes avaient des caractères fondamentalement différents. En réalité, le facteur sombre les rassemble tous et ils ont donc plus en commun qu’on ne l’imagine. Cette théorie récente est devenue à ce point populaire qu’on parle couramment du facteur D.

Mais de quoi s’agit-il ? Selon les scientifiques, le facteur D se manifeste comme une forme extrême d’égoïsme. Ces personnalités ne recherchent que le bénéfice individuel et manquent complètement d’empathie. Elles sont par ailleurs toujours en train de vouloir justifier leurs comportements et leurs positions. Les autres ne les intéressent que quand il est possible de les exploiter.

La Dark psychology dérive en grande partie de ce concept. Elle rassemble en quelque sorte les techniques qui permettent aux personnalités narcissiques et égoïstes de s’imposer aux autres. Il s’agit de stratégies de manipulation ou de séduction, de chantage émotionnel, de contrôle de l’esprit. L’objectif est de prendre l’ascendant sur l’autre, de l’asservir, ou de s’en nourrir à la manière d’un vampire. En anglais, on parle aussi couramment de ‘gaslighting’, une technique perverse qui vise à déstabiliser l’autre, à le priver de ses repères, de manière à pouvoir le manipuler en lui imposant sa propre vision déformée des choses.

Dans une première partie, nous nous intéresserons à ces différents profils, en mettant en évidence leurs caractéristiques, de manière à pouvoir les identifier. Puis nous examinerons les techniques de manipulation mises en œuvre, les tactiques de séduction et de persuasion, ainsi que les effets du chantage émotionnel dont sont souvent victimes les personnes qui côtoient les profils pervers de la dark psychology.

Chapitre 1 :
Qu'est-ce que la psychologie sombre ?

Le concept est apparu récemment sur le devant de la scène. Plusieurs définitions sont possibles, mais principalement, il s'agit de l'art de la manipulation et du contrôle de l'esprit. L'expression elle-même est composée de deux termes, le nom 'psychologie' renvoyant à la science qui cherche à étudier le comportement humain, pour en comprendre le fonctionnement. Pour ce faire, elle s'appuie sur les pensées, les actions et les relations entre les personnes.

La dark psychology comme sujet d'étude

A l'inverse de la psychologie classique, la psychologie sombre, ou psychologie noire, s'intéresse aux comportements prédateurs et aux tactiques employées par les personnes mal intentionnées pour manipuler les autres, les exploiter à leur profit et les faire agir comme des marionnettes. La psychologie noire s'intéresse tout d'abord au profil des êtres qui s'attaquent aux autres.

On dit parfois, comme le rapporte le dicton, que l'homme est un loup pour l'homme ('homo homini lupus' en latin). Cette sagesse antique souligne le caractère sauvage et prédateur des gens, dès lors que les normes sociales ne viennent pas corriger ces tendances. Sous l'influence de l'éducation et des règles, mais aussi du milieu, la plupart d'entre nous maîtrise ses impulsions et ses instincts. Néanmoins, une frange de la population en est incapable et n'hésite pas vraiment à faire du mal aux autres.

Le but de la dark psychology est la compréhension de ces mécanismes, avec une mise en évidence des pensées, des sentiments et des perceptions qui conduisent les personnes à se comporter comme des prédateurs à l'égard de leur entourage. Il faut savoir que les spécialistes estiment ces actions prédatrices comme étant majoritairement intentionnelles. Ces personnes ne sont donc pas en train d'agir par pur instinct, et de manière inconsciente. Elles font le mal en sachant qu'elles le font.

Ainsi, on estime que plus de 99 % de ces prédateurs en puissance s'en prennent aux autres pour des raisons clairement définies. Cela suppose que moins de 1 % le font sans raison ou sans raison apparente. Les motivations,

en tout cas, peuvent être parfaitement rationnelles, du moins du point de vue de la personne qui passe à l’acte.

La dark psychology et le côté obscur de la psyché

Le nom de dark psychology est là pour renvoyer au côté obscur de la psyché humaine. C'est là une référence dont disposent toutes les cultures, qui identifient ce côté sombre au mal. Dans certaines formes de spiritualité ou de religion, le Mal est incarné, dans des créatures souvent fabuleuses ou imaginaires, comme les démons ou le diable.

Parmi les motivations des manipulateurs figure souvent l'obtention d'avantages financiers, l'appât du pouvoir, la volonté de punir et donc d'appliquer leur propre code de valeurs, ou encore l'obtention de satisfactions de nature sexuelle.

La psychologie sombre tourne autour de 4 personnalités types qui sont : le narcissisme, le machiavélisme, la psychopathie et le sadisme. Le point commun de ces 4 profils est la tendance à nuire aux autres, soit gratuitement, soit à des fins d'avantages personnels.

Selon les psychologues, chaque personne a un côté sombre, mais ce dernier est différemment développé d'un individu à un autre. Ainsi, nous ne sommes pas tous les manipulateurs ou des sadiques, loin de là, mais cela n'exclut pas que nous puissions porter en nous ces tendances à l'état latent.

Les tendances sombres de l'âme humaine ont toujours existé, comme le montrent amplement les exemples tirés de l'Histoire. Néanmoins, on pourrait dire que la généralisation d'Internet offre aujourd'hui un nouveau champ d'action très apprécié des pervers, psychopathes et autres manipulateurs, qui peuvent développer leurs tendances derrière un écran, dans le cadre sécurisant que leur offre l'anonymat.

Si la dark psychology suscite aujourd'hui un intérêt croissant, c'est qu'il y a de plus en plus de personnes qui cherchent à contraindre les autres, à les exploiter, à les traquer. Internet permet ainsi de vivre plus facilement ses fantasmes et tendances déviantes, en offrant un espace de liberté, difficilement contrôlable. On trouve ainsi pléthore de pervers, de brutes, d'escrocs, ou encore de trolls, une forme somme toute bénigne de la manipulation, mais que l'on peut rattacher aisément aux grandes tendances

du côté obscur de la psyché humaine.

Obscurité et impunité ?

Internet révèle en fait une tendance récurrente des manipulateurs narcissiques ou des pervers sadiques : l'envie de brouiller les traces, de rester dans l'anonymat, de cultiver le secret. Le terme 'obscur' ou 'noir' prend alors un autre sens et peut être compris comme la tendance de ces personnes à maquiller leurs mauvaises actions, pour ne pas être découverts ou démasqués. De nombreux pervers, qui laissent autour d'eux des foules de victimes innocentes, se présentent ainsi souvent comme des bienfaiteurs. Ils portent un masque. Ils ne veulent pour rien au monde que les gens les percent à jour et découvrent leur côté obscur.

Cela s'explique par le fait que la plupart de ces personnes savent parfaitement qu'elles font le mal. Mais cela leur est égal, dans la mesure où leur noirceur n'apparaît pas au grand jour. Il n'est donc pas surprenant que les chercheurs spécialisés dans la psychologie noire s'intéressent aux criminels, aux assassins, aux tortionnaires. Ce sont là des manifestations extrêmes des tendances au mal. Mais à bien des égards, les violences quotidiennes que les pervers ou les narcissiques font subir aux autres y ressemblent, à une moindre échelle.

Cette analyse est d'autant plus pertinente que la personne qui s'adonne à ces actes a souvent besoin de les accomplir pour exister. Plus elle les répète, plus elle en a besoin, c'est un peu comme une drogue.

Mais à côté de la dimension proprement criminelle des pervers, il y a aussi des manifestations plus quotidiennes, plus imperceptibles des violences qu'analyse la dark psychology. Les personnes narcissiques, sadiques machiavéliques ou les psychopathes peuvent faire du quotidien de leurs victimes un véritable enfer. C'est à cet aspect que nous voudrions plus particulièrement nous intéresser, pour voir comment repérer ce type de personnes, comment se manifeste leur emprise, comment éviter de tomber dans leur piège et ne pas être victime de leurs machinations.

Chapitre 2 :
La triade sombre

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

Nous avons vu que les principales personnalités sombres mises en évidence par la dark psychology sont au nombre de 4. Néanmoins, les psychologues n'ont longtemps retenu que 3 de ces profils, le machiavélisme, la psychopathie et le narcissisme, raison pour laquelle on parle encore aujourd'hui de triade sombre. Les principaux traits de personnalité sont cependant au nombre de 4, puisqu'il convient d'y ajouter le sadisme.

4 profils, mais des points communs : le facteur D

La séparation entre ces différents profils n'est d'ailleurs pas aussi stricte que la modélisation psychologique veut bien le laisser entendre. La recherche a montré à maintes reprises qu'un trait sombre se produit rarement seul. Par exemple, les personnes qui sont machiavéliques sont aussi, le plus souvent, des psychopathes. Le psychologue Morten Moshagen[1] explique ce phénomène de la manière suivante :

"La raison en est que les deux constructions sont très similaires. Ils ne diffèrent en principe que par le fait que les machiavéliques sont plus stratégiques, c'est-à-dire qu'ils peuvent mieux contrôler leurs impulsions que les psychopathes."

Le fait qu'une personne se comporte bien ou mal n'a cependant rien à voir avec sa capacité à contrôler ses impulsions. La psychopathie et le machiavélisme reviennent plus ou moins à la même chose : une volonté d'exploiter les autres de sang-froid et sans compassion si cela sert ses propres fins. "Il est inutile de différencier les deux traits car ils sont largement identiques dans ce qui les rend sombres", déclare Moshagen.

Pour plus de clarté, nous présenterons cependant ces 4 profils de manière isolée dans la suite de ce chapitre. Mais revenons tout d'abord aux points qui les rapprochent.

Selon les spécialistes de la dark psychology, ce qui unit ces différents types de pervers est le facteur D. Mais de quoi s'agit-il ?

D pour Dark, bien évidemment. Qu'est-ce qui compose ce facteur D ? Sa caractéristique principale est la tendance prononcée à rechercher son propre

avantage, couplée à la volonté de passer par-dessus des cadavres si nécessaire. Le facteur D est une forme particulièrement malveillante d'égoïsme.

Les personnes qui ont un facteur D très développé s'abritent pour se justifier derrière des jugements qu'ils formulent sur les autres. Il n'est ainsi pas rare qu'ils affirment que tout le monde a, comme eux, son propre avantage en tête, ou que la plupart des gens sont des perdants, qu'il n'y a aucun mal à exploiter.

Parmi les pervers qui constituent des exemples clés de profils 'dark', on peut citer l'escroc Bernard Madoff. Il aurait affirmé un jour au journaliste S. Fischman : " Tout le monde est avide. J'ai juste fait avec ! ". Un exemple parmi d'autres de la manière dont les manipulateurs se justifient et écrasent leurs victimes, qu'ils méprisent.

D'autres traits de caractère communs comprennent, selon les psychologues, un déficit d'amabilité, un refus de suivre les règles et une tendance à contourner la loi.

La triade sombre de la personnalité en bref

Commençons par aborder ces profils de manière générale, pour vous donner une vision d'ensemble.

Les traits de personnalité dits sombres sont le résultat de recherches psychologiques visant à déterminer quels traits de caractère chez les employés et les dirigeants peuvent causer du tort à une organisation. La triade noire est composée de trois traits apparentés, le narcissisme, le machiavélisme et la psychopathie subclinique, qui ont un point commun : tous trois font passer les objectifs personnels et leur réussite avant le bonheur des autres.

Les personnes qui expriment fortement ces traits de personnalité, le facteur D, sont prêtes à exploiter, manipuler ou tromper les autres afin de progresser professionnellement, mais aussi de tirer des avantages d'autrui dans la vie privée.

Le narcissisme

Le narcissisme est une estime de soi très exagérée. Il se manifeste par la conviction que l'on est meilleur que les autres et que l'on mérite donc une attention particulière.

Le machiavélisme

Le machiavélisme est la personnalité manipulatrice par excellence. Il s'accompagne souvent de cynisme et d'une méfiance envers les autres et leurs intentions. Le nom de cette tendance psychologique dérive de Nicolas Machiavel, un penseur politique de la Renaissance italienne.

La psychopathie

La psychopathie subclinique doit être clairement distinguée de la psychopathie clinique, un trouble de la personnalité réel et grave. Conçue comme un trait purement lié au travail, la psychopathie subclinique s'exprime quant à elle par un comportement d'exploitation, une froideur émotionnelle et un style de travail et de vie impulsif. Les personnes atteintes de psychopathie subclinique ignorent souvent les règles et les structures et ont du mal à s'en tenir aux objectifs et aux plans.

Nous évoquions ci-dessus l'exemple du manipulateur B. Madoff. Le psychologue Australie Peter Jonason[2] propose quant à lui un autre exemple, imaginaire celui-là. Selon lui, l'espion James Bond incarne parfaitement ce que les psychologues appellent la "triade noire" : une combinaison éblouissante, séduisante, mais assez dangereuse des trois traits de personnalité que sont le narcissisme, le machiavélisme et la psychopathie. Ces personnes sont égocentriques, assoiffées de pouvoir et manipulatrices.

Le sadique, quant à lui, jouit de la souffrance des autres. Cette dernière catégorie a été récemment ajoutée par les chercheurs à la triade sombre. Passons à présent en revue les différents profils, dans une évocation plus détaillée de leurs traits de caractère, ce qui devrait vous permettre de les reconnaître si vous les croisez. Attention ! les personnes manipulatrices, aux profils correspondant à ceux de la triade sombre, peuvent faire de la vie d'autrui un véritable enfer. E000n les identifiant, il est plus simple de se protéger.

1 https://scholar.google.com/citations?user=qLXfbQYAAAAJ&hl=fr
2 http://www.peterjonason.com/about.html

Chapitre 3 :
Comment reconnaître le narcissisme ?

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

Une personnalité narcissique peut causer beaucoup de dégâts dans la vie des autres. C’est pourquoi il est important de savoir les reconnaître et d’être capable d’identifier les comportements révélateurs de cette tendance. Commençons par évoquer brièvement l’origine du nom. Le narcissisme tire son appellation d’un personnage de la mythologie gréco-romaine, Narcisse, amoureux de sa propre image, qu’il contemplait à l’infini dans le miroir des eaux, rivières ou lacs. La personnalité narcissique est donc avant tout intéressée par elle-même, raison pour laquelle elle aborde les autres avec peu d’égards, les considérant comme inférieurs à soi.

La psychologie a montré que nous avons tous quelques traits narcissiques, qui ont tendance à émerger dans certaines situations de la vie courante. Ce n’est évidemment pas de ce genre de profil que nous parlons. Il est normal de s’aimer soi-même. Mais chez la personnalité narcissique, cette tendance est excessive et conduit à piétiner les autres. Si une petite quantité de narcissisme est parfaitement normale, voire même importante en termes d’estime de soi, chez certains individus, les traits narcissiques sont trop prononcés. On parle alors de trouble de la personnalité narcissique. Les femmes comme les hommes peuvent être affectés.

Reconnaître une personnalité narcissique

Les personnalités narcissiques ont un sens fragile de leur propre valeur, ce qu’ils essaient de compenser par une image construite de leur propre magnificence et de leur supériorité sur les autres. En d’autres termes, les personnalités narcissiques sont avant tout des personnalités fragiles, mal structurées, qui cherchent à se sécuriser par leur comportement pathologique.

Il existe une contradiction stressante entre le profond doute de soi que ressent un narcissique et la présentation de soi qu’il donne au monde extérieur. Les personnes narcissiques sont dépendantes d’une validation externe constante. Elles recherchent l’attention, les louanges et l’admiration, et c’est par là qu’elles tentent de stabiliser leur fragile estime de soi.

Les comportements suivants sont typiques des pervers narcissiques :

- Ils parlent surtout d’eux-mêmes et se décrivent comme importants, intelligents et spéciaux.
- À propos d’autres personnes, ils parlent souvent de manière critique et péjorative.
- Les relations entretenues avec autrui sont déséquilibrées : les pervers narcissiques exigent beaucoup d’autrui et donnent peu en retour.
- Les personnalités narcissiques sont très sensibles aux critiques.
- Elles ont tendance à se présenter en victimes.
- Quand on les contrarie dans leurs tendances, elles expriment des émotions fortes, négatives, de la colère, de la jalousie.
- Les pervers narcissiques ont l’humeur changeante.
- Ils manquent d’empathie et de compassion, ce qu’ils parviennent le plus souvent à masquer en affichant du charme et du charisme.
- Ils sont incapables d’autocritique.
- Ils rendent toujours les autres responsables des conflits.
- Quand ils s’excusent, il y a toujours un “ mais ” qui les dédouane finalement.
- Ils mentent pour donner une meilleure image d’eux.
- Lorsqu’on les confronte à leurs contradictions, ils accusent autrui de ne pas les comprendre.
- Leur comportement envers les autres oscille entre amabilité et gentillesse, d’une part, manque de respect, insultes, indifférence ou reproches, d’autre part.

Comme on peut le voir, ce type de personnalité est fondamentalement déroutante pour les autres.

La personnalité narcissique en couple

Les traits de caractère de la personnalité narcissique se manifestent principalement dans les relations interpersonnelles. C’est en couple – parfois en famille aussi – que ces personnes causent le plus de dégâts. On rencontre alors des abus narcissiques. Les personnes atteintes de ce trouble de la personnalité ne parviennent pas à avoir des relations saines et

heureuses sur le long terme.

Si les pervers narcissiques sont tellement redoutables, c'est qu'au début d'une relation de couple, ils savent se montrer charmants et séducteurs. En réalité, ils agissent ainsi pour obtenir des retours positifs de leur entourage. La relation ne durera que tant que l'autre personne continuera d'être en admiration, de renforcer son estime de soi ou de lui apporte un avantage quelconque. Et aussi aimable que puisse paraître un narcissique au début, son comportement se transforme rapidement en dévalorisation et en mépris.

Pour les personnes qui se sont engagées dans une relation étroite avec une personne narcissique, il y a souvent de graves conséquences sur la santé. Si elles sont exposées aux abus du pervers pendant trop longtemps, elles peuvent développer un burn-out, des symptômes d'épuisement professionnel peuvent se développer, tels qu'un profond doute sur soi, une dépression, des troubles anxieux, des troubles de l'alimentation et du sommeil, et des maladies chroniques.

Le pervers narcissique est dangereux. Si vous reconnaissez un comportement narcissique chez une personne de votre entourage, retirez-vous du contact dès que possible. Discutez de vos soupçons avec des personnes en qui vous avez confiance et, si nécessaire, contactez un professionnel de la santé mentale.

Il n'est pas toujours simple de reconnaître un pervers narcissiques. Ils sévissent au travail et en viennent à rendre l'atmosphère irrespirable pour leurs collègues. Mais c'est surtout dans les relations de couple, comme nous venons de le voir, que les narcissiques se comportent comme de véritables vampires, leurs victimes ont l'impression d'être vidées de leur énergie vitale. Le résultat est souvent un traumatisme profond et durable.

Chapitre 4 :
Comment se manifeste le machiavélisme ?

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

Le second profil de la triade sombre est le machiavélisme. Ces personnes sont assez difficiles à identifier : certains chercheurs vont même jusqu'à les comparer à des caméléons, tellement elles sont capables de dissimuler leurs véritables intentions, leur vraie nature et de changer d'apparence au gré des situations sociales. Si la personne machiavélique est aussi changeante, c'est qu'elle place son intérêt avant la fidélité à ses principes. Cela ne veut pas forcément dire qu'elle n'a pas de valeurs propres, mais que celles-ci sont subordonnées aux objectifs qu'elle vise à atteindre. Elle est prête à utiliser tous les moyens, même ceux qui sont socialement inacceptables. En même temps, les êtres machiavéliques sont doués pour gagner la confiance des autres.

Des manipulateurs par excellence

L'appellation de cette tendance dérive du nom de Nicolas Machiavel, un penseur politique du XVIe siècle, qui professait l'idée selon laquelle la fin justifie les moyens.

Les personnes machiavéliques ont tendance à être manipulatrices et intéressées, ce qui suppose que les relations ne sont jamais sincères. Elles sont égoïstes, cyniques et placent l'intérêt personnel au-dessus du respect des principes. En raison de leur nature manipulatrice et calculatrice, elles ne connaissent pratiquement aucune limite pour atteindre leurs objectifs.

En règle générale, les personnalités machiavéliques ont un fort besoin de pouvoir et d'influence, et tous les moyens - même ceux qui sont socialement inacceptables - leur conviennent pour maximiser leur intérêt personnel. Dans ce contexte, elles élaborent des stratégies habiles et des approches astucieuses pour atteindre leurs intentions, et leurs méfaits peuvent rarement être prouvés. En même temps, elles sont très douées pour gagner la confiance des autres et réussir à créer des réseaux qu'elles utilisent à leurs propres fins.

Les machiavéliques sont généralement capables de faire preuve d'empathie, mais ils le font principalement lorsque cela sert leurs propres intérêts. Par conséquent, leur compréhension des autres est souvent inauthentique et l'établissement de relations est rarement sans arrière-

pensées. Les machiavéliques profitent souvent de leurs semblables, mais sont capables de le dissimuler habilement. Ils sont décrits comme des caméléons sociaux car ils peuvent adapter leur comportement de manière flexible en fonction de la situation.

Les personnalités machiavéliques ont une manière habile de se présenter et sont généralement perçues positivement par leur entourage. Comme elles dissimulent habilement les aspects négatifs de leur caractère, il est difficile de reconnaître un “vrai” machiavel. Dans le contexte professionnel, le comportement des machiavéliques peut avoir des effets tant positifs que négatifs sur les entreprises. Il en va de même en politique, puisque la philosophie sur laquelle repose ce profil sombre a d’abord été appliqué aux intrigues entre les états italiens de la Renaissance. De nombreux princes et souverains de cette époque s’inspiraient des pensées de Nicolas Machiavel.

Des négociateurs hors pair, égoïstes et manipulateurs

Les personnalités machiavéliques peuvent parfaitement être utiles dans les organisations. En entreprise, leurs atouts sont souvent incontournables. Mais ils peuvent aussi être destructeurs pour les autres, surtout dans les relations privées ou intimes.

Leur mode de pensée stratégique permet aux machiavéliques de prendre des décisions commerciales importantes sans être distraits ou influencés par des sentiments. C’est un avantage, par exemple, en cas de restructuration, de rachat d’entreprise ou de gestion de crise. En raison de leur nature calculatrice, ils peuvent également mener avec succès des négociations difficiles et les conclure en faveur de l’entreprise.

Les effets négatifs existent principalement dans le domaine de la coopération et des relations interpersonnelles, car les machiavéliques sont fondamentalement égoïstes et veulent obtenir ce qu’ils espèrent à tout prix. Comme les personnes narcissiques et légèrement psychopathes, les machiavéliques ont également tendance à adopter un comportement professionnel contre-productif, ce qui peut avoir un impact négatif sur le climat de travail et la coopération au sein d’une équipe.

Dans leur environnement de travail, ils manipulent les gens indépendamment de leur fonction ou de leur niveau hiérarchique. Si leur nature manipulatrice et calculatrice est exposée, il y a un risque important de conflit et la confiance est définitivement affaiblie. Les machiavéliques sont moins disposés à faire du bénévolat au sein de l'organisation, car ils veulent travailler avant tout pour leurs propres intérêts.

Il s'agit donc d'un profil plus subtil que celui des personnalités narcissiques. Mais leur influence peut être tout aussi destructrice. Voici quelques profils qui relèvent du machiavélisme.

Reconnaître un collègue machiavélique

La façon la plus simple d'identifier le machiavélique est de déterminer son objectif, par exemple s'il veut faire carrière ou se débarrasser d'un collègue particulier. Parce que le machiavélique ne fera rien d'autre que de travailler dans ce but. Si l'on n'a pas identifié précisément l'objectif, il est alors très difficile de reconnaître le machiavélique. Les caractéristiques individuelles qui, combinées entre elles, peuvent indiquer la présence d'un machiavélique dans une équipe sont :

- Mise en œuvre de tactiques perverses
- intrigue, par exemple, le machiavélique commence à dire du mal d'un collègue chaque fois qu'il est absent
- manque d'empathie
- refus d'aider ou de collaborer

En principe, il s'agit donc d'un collègue qui ne pense qu'à lui, qui joue des coudes, qui veut se mettre en valeur au détriment des autres et avancer dans la carrière. Vous ne pouvez pas lui faire confiance, parce qu'il retourne chaque occasion contre ses collègues, qu'il considère comme des adversaires.

Le problème est que cette personne semble souvent sympathique, elle est donc difficile à repérer. Un machiavélique n'est pas disposé à être véritablement amical ou à aider sans réciprocité, mais cette personne est tout de même superficiellement gentille, et vous ne sentirez les coups de coude qu'ici et là, ou même lorsqu'il est trop tard.

Les personnalités machiavéliques en entreprise passent souvent inaperçus et en profitent pour se positionner. Ce sont elles qui atteignent les meilleurs postes, car elles sont en embuscade et surtout, elles tissent continuellement leurs intrigues pour parvenir à leurs fins. Dès lors qu'elles adoptent les mêmes objectifs que ceux poursuivis par l'entreprise, ce sont des personnes qui ont toutes les chances de faire carrière au détriment des autres, qui eux respectent la morale et leurs principes.

Ce sont des personnes qu'il faut redouter et qu'il faut aborder avec la plus grande prudence. Elles n'hésiteront pas, par exemple à user du harcèlement pour se débarrasser de vous. Vous n'aurez sans doute rien vu venir, et il sera trop tard pour vous plaindre à votre supérieur, elles auront déjà complètement détruit votre réputation.

Les machiavéliques sont souvent décrits comme distants, insensibles, opportunistes, mais aussi ambitieux et intelligents, avec un manque criant d'implication émotionnelle. Contrairement aux personnalités narcissiques, ces personnes manifestent généralement un contrôle très strict de leurs réactions publiques. La plus grande difficulté que l'on a à côtoyer ce type de personnalité est que le machiavélique ne voit généralement aucun problème dans sa façon d'être. Il est de plus souvent perçu comme hautement fonctionnel par sa hiérarchie. Et c'est tout ce qui compte. Son approche de la vie est basée sur l'utilitarisme et le matérialisme, il n'accorde aucune valeur au niveau émotionnel. Par conséquent, il est rarement conscient de l'impact de ses méthodes sur les autres.

Ses champs d'action sont principalement le milieu professionnel ou le domaine politique, on peut aussi le retrouver dans les organisations ou les associations. Dans tous les cas, son but est d'arriver rapidement au sommet. Cette personnalité est moins présente dans les relations privées, même s'il peut intriguer au sein des familles et mettre en péril toute relation harmonieuse, dans le seul but d'arriver à ses fins. Il peut ainsi, au sein d'une cellule familiale, tisser des intrigues visant à dresser les personnes les unes contre les autres, tandis qu'il se nourrit de la violence qu'il a provoquée.

Chapitre 5 : Reconnaître un psychopathe

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

Le troisième profil de la triade sombre est le psychopathe. Un psychopathe est une personne aux caractéristiques bien définies, mais qui parvient souvent à dissimuler, durant un temps assez long, sa face sombre. Si le psychopathe commet un crime, d'autres crimes sont à craindre. Les thérapies sont difficiles. Dans la vie quotidienne, ces personnes se font surtout remarquer par leurs mensonges, leur nature manipulatrice et leur caractère superficiel.

Lorsqu'une personne en traite une autre de "psychopathe", elle entend souvent désigner par là une personne désagréable et sans considération. Mais ce n'est pas le sens originel du terme 'psychopathe'. Il faut savoir que le concept moderne de psychopathie est né aux États-Unis et a été développé pour identifier les criminels qui étaient particulièrement enclins à la récidive.

La question de savoir si une personne est un psychopathe n'est généralement examinée que lorsqu'elle est accusée d'un crime violent grave ou lorsqu'il faut décider si un condamné peut être libéré ou pas, en fonction du danger que cette personne présente pour la société.

On a longtemps pensé que les psychopathes étaient plutôt de sexe masculin. Cette conception s'explique par le fait que leur trouble obscur est principalement diagnostiqué lorsqu'ils sont arrêtés après un délit ou un crime. Il existe pourtant des profils féminins qui relèvent, eux aussi de la psychopathie. Mais ils sont moins apparents et les traits de caractère sont limités au cercle familial ou, éventuellement, professionnel.

Les psychopathes de sexe féminin terrorisent leur entourage, généralement leur propre famille, mais n'apparaissent pratiquement jamais au grand jour sur la scène pénale, comme l'explique Heidi Kastner, une psychiatre autrichienne, chef du service de médecine légale de l'hôpital Kepler de Linz.

Les principaux traits de caractère du psychopathe

Les psychopathes se caractérisent par des anomalies comportementales à trois niveaux :

• Ils manquent de repères moraux, mentent et se comportent de manière

irresponsable.

- Ils manquent d’engagement et d’implication. Ils sont très superficiels et ils ont beaucoup de relations courtes.
- Ils manquent totalement d’inhibition ; ils sont impulsifs, polyvalents sur le plan criminel, ont de nombreux partenaires sexuels.

Les psychologues ont développé une liste de contrôle regroupant 20 traits de caractère qui permettent d’identifier les psychopathes. Chaque trait est associé à un score de 0 à 2 points, pour un maximum de 40 points. Dans les pays européens, on considère qu’on a affaire à un psychopathe à partir d’un score de 25.

1. Charme superficiel : le psychopathe est éloquent, a un charme superficiel et cherche surtout à éblouir les autres.
2. Il possède un sens considérablement exagéré de sa propre valeur.
3. Il a faim d’expériences. Il est toujours à la recherche de quelque chose de nouveau, de “sensations fortes”.
4. Le menteur pathologique : le psychopathe ment constamment. Il ment pour le plaisir de mentir. Mentir est amusant pour lui.
5. Comportement manipulateur : Il manipule constamment ceux qui l’entourent dans le but de s’enrichir.
6. Absence de regret ou de culpabilité. Il n’éprouve aucun remord à mentir aux autres, à les manipuler ou à leur faire du mal.
7. Ses émotions sont superficielles. Par exemple, il peut invoquer de manière convaincante le grand amour, même si ce mot n’est qu’une phrase creuse pour lui.
8. Manque d’empathie. Il est insensible. Il comprend les autres (sinon il ne pourrait pas manipuler), mais il n’a pas d’empathie pour l’autre personne.
9. Mode de vie parasitaire : il vit aux dépens des autres ou du système social, se laisse prendre en charge économiquement, fait travailler les autres pour lui.
10. Faible contrôle comportemental. Il ne se contrôle pas, agit de façon spontanée.
11. Il a de nombreux partenaires sexuels, souvent une vie sexuelle

dissolue.

12. Problèmes comportementaux précoces : même dans l'enfance, son comportement va au-delà de l'habituelle espièglerie enfantine.
13. Délinquance à l'adolescence : il se distingue par des activités criminelles (vol, vandalisme, etc.) avant même l'âge de douze ans.
14. Absence de plans réalistes pour l'avenir : les psychopathes ne font pas de plans à long terme, ils ne planifient pas leur vie.
15. Impulsivité : il agit de manière impulsive, sans pouvoir ou vouloir réfréner son comportement.
16. Irresponsabilité
17. Refus d'assumer les conséquences de ses actes.
18. Des relations amoureuses de courte durée, mais nombreuses.
19. Le psychopathe ne respecte pas les contrats et les règles.
20. Diverses infractions pénales.

Toutes ces caractéristiques ne sont évidemment pas rassemblées, mais comme nous l'avons vu, les psychologues qui s'intéressent aux profils sombres considèrent qu'à partir de 13 items vérifiés, on a bien affaire à un psychopathe !

Le comportement des psychopathes au quotidien

On aurait tort de penser que tous les psychopathes sont des criminels condamnés par la justice. Nombre d'entre eux développent leurs actions sombres au quotidien et c'est dans ce contexte qu'ils portent tort à autrui. Même s'ils n'ont pas commis de crimes violents, ils agissent sans considération, sont fourbes, ont un don pour le langage manipulateur et n'ont toujours que leur propre intérêt en tête. Pour obtenir ce qu'ils veulent, ils sont prêts à écraser les autres. On estime qu'environ un pour cent de la population présente les caractéristiques d'un psychopathe.

Certains spécialistes de la triade sombre soupçonnent même qu'un certain nombre de "décideurs" dans les échelons supérieurs des affaires et de la politique présentent des traits psychopathiques. Ces personnalités mettent

leurs traits pervers au service de leur succès social ou économique. Les psychologues ont ainsi pu constater que des non-criminels peuvent également présenter des traits psychopathiques. Ces personnes peuvent travailler très efficacement sans laisser l'empathie les gêner. Cela peut constituer un avantage dans certaines professions, par exemple lorsque la capacité à prendre des décisions rapides et non émotionnelles est requise.

Ces psychopathes, impliqués dans le monde des affaires ou dans la politique, sont cependant moins impulsifs. Ils sont capables de planifier leur carrière, même sur le long terme. Il existe donc différentes formes de psychopathie et c'est ce qui rend ce profil assez difficile à cerner.

En privé, il est préférable d'éviter les psychopathes, car vous risquez toujours de croire leurs affirmations dramatiques et mensongères ("j'ai changé") alors que vous n'êtes que manipulé et trompé.

Dans les relations de couple, il est souvent difficile de reconnaître un psychopathe, du moins au début. Les psychopathes peuvent être charmants, séducteurs, voire attentionnés, ils savent comment se faire passer pour l'amant parfait, ce qui bien sûr vous séduit. Au fur et à mesure, on comprend que tout cela est superficiel, que la personne vous trompe et vous exploite. Elle ne fait rien pour vous aider et la relation n'a rien de réciproque.

Les personnes qui rompent avec un psychopathe constateront qu'il essaie de manipuler son entourage. C'est très désagréable car vous vous retrouvez dans le rôle de celui qui doit se justifier ou s'expliquer pour quelque chose que vous n'avez peut-être pas compris vous-même. Cela rend les choses encore plus difficiles. Vous devez rechercher des personnes qui vous croient et qui ne doutent pas que l'autre personne soit capable d'exercer une telle pression sur vous ou de vous mettre dans des situations stressantes.

Rompre le contact est difficile, voire éprouvant. La séparation ressemble souvent à un combat, dans lequel le psychopathe retourne tout le monde contre vous. Pourtant, cette séparation est la seule solution pour s'en sortir, une fois qu'on a identifié le pervers. Il faut savoir que les psychopathes sont capables d'être très critiques, voire destructeurs. De nombreux conjoints ou partenaires ne sortent de ce type de relations qu'avec de graves traumatismes. Ces derniers sont d'ailleurs d'autant plus importants qu'ils

ont beaucoup investi dans une relation, et n’en ont généralement pas retiré grand-chose. Ainsi, s’il vous arrive d’avoir des problèmes ou de tomber malade, ne comptez pas sur un psychopathe pour vous aider ! Au mieux il se détournera de vous, car vous ne l’intéressez plus, au pire il vous trouvera tous les défauts et ses critiques incessantes vous feront vous sentir encore plus misérable.

Points communs entre les profils de la triade sombre

Les psychopathes, les pervers narcissiques et les personnalités machiavéliques présentent des points communs, parmi lesquels la tendance à ne penser qu’à eux. L’égoïsme les caractérise tous. Ils manquent d’empathie. Certains sont capables de très bien comprendre les autres, mais c’est toujours pour s’en servir et pour en faire leurs victimes. Le second point commun est la tendance à la manipulation. Les profils de la triade sombre voient principalement leurs collègues ou leur partenaire comme des proies, qu’ils vont pouvoir utiliser, ou même asservir. Dans ce but, ils développent un certain nombre de techniques de manipulation, que nous allons examiner dans la seconde partie de cet ouvrage.

Chapitre 6 :
Psychologie sombre et techniques de manipulation

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

La manipulation peut être définie comme une forme d'influence qui vise à modifier le comportement et les perceptions d'autrui, par l'utilisation de tactiques qui sont indirectes, trompeuses et sournoises. En d'autres termes, il s'agit d'utiliser certaines techniques psychologiques pour amener les gens à agir d'une certaine manière ou à penser certaines choses, généralement à l'avantage de la personne qui effectue la manipulation.

La manipulation psychologique utilise des méthodes sournoises et ces méthodes sont souvent utilisées par des personnes qui ont un ou plusieurs des traits de personnalité sombre, comme celles que nous avons examinées dans la première partie de cet ouvrage.

Quand des personnes malveillantes déploient des techniques de manipulation à votre encontre, elles essaient généralement de dissimuler la nature agressive de leurs intentions, vous devez donc comprendre que la plupart de leurs techniques sont conçues pour être subtiles. La plupart d'entre elles prendront le temps d'apprendre à vous connaître. Elles chercheront à comprendre vos vulnérabilités psychologiques avant de pouvoir vous attaquer. Elles pourront ainsi mieux déterminer quels types de manipulations vont fonctionner sur vous.

Cette stratégie est particulièrement dangereuse pour les victimes, parce que le manipulateur pervers peut parfaitement commencer, sur une période plus ou moins longue, à se comporter avec une bienveillance apparente. C'est la période durant laquelle il observe et prépare son plan d'attaque.

Dans cette partie, nous aborderons les techniques de manipulation psychologique les plus courantes.

Il est important de les connaître pour pouvoir les déjouer. Vous saurez ainsi mieux comment il est possible de se défendre contre les profils pervers de la psychologie sombre.

Chapitre 7 :
La technique du gaslighting

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

Le Gaslighting est l’une des techniques de manipulation les plus terribles. En effet, le manipulateur essaie de conduire sa victime à se remettre en question et à douter de leur propre réalité. Cela peut consister à chercher à effacer les souvenirs ou les repères d’une personne. Il se produit alors un vide dans lequel s’engouffre le manipulateur, pour le remplacer par ses propres idées et perceptions, qu’il impose ainsi à autrui.

Le Gaslighting est un type de manipulation qui s’appuie sur la violence émotionnelle et l’intimidation sournoise. Le gaslighter tente de déstabiliser sa victime et de la convaincre que son point de vue, son comportement ou ses motivations sont erronés et inacceptables. L’objectif est d’embrouiller les sentiments et les pensées de la victime à tel point qu’elle finit par douter d’elle-même et de ses perceptions.

Pour y parvenir, le pervers a tendance à nier des faits évidents. C’est la répétition du comportement qui fonde sa dangerosité. Souvent, les personnes affectées par le gaslighting étaient auparavant sûres d’elles, compétentes et séduisantes. Avec le gaslighting, une sorte de “déchéance intérieure” s’installe, les personnes s’enferment dans des relations toxiques et finissent par douter d’elles-mêmes. Dans le pire des cas, le gaslighting peut conduire à la dépression si l’on ne se détache pas du pervers et si on ne trouve pas d’aide chez un thérapeute, qui pourra rétablir les repères perdus.

Les acteurs de la relation perverse

Le gaslighting ne s’installe vraiment que dans le cadre d’une relation perverse. Il faut en tout cas être 2, le pervers et la victime, même si la procédure peut aussi s’appliquer à des groupes plus importants. Ainsi, on peut penser au phénomène sectaire, dans lequel un gourou manipulateur pratique le gaslighting sur l’ensemble de son auditoire, jusqu’à le priver de ses repères précédents, afin de le plonger dans une nouvelle réalité, au service du fantasme du gaslighter. Pour autant, le phénomène se produit surtout dans les coupes, ainsi que dans les relations professionnelles.

Les Gaslighters peuvent être des hommes ou des femmes. On peut les trouver dans le cercle plus large des connaissances et de la famille. Il peut s’agir de parents, de frères et sœurs ou d’enfants adultes. Ils peuvent être

des partenaires ou des associés. En bref, le gaslighting n’est pas un phénomène qui s’applique à un groupe particulier de personnes, mais il se produit partout.

Les rôles sont rapidement définis : le pervers pratique la critique systématique, ce qui conduit la victime à se remettre en cause. Imaginons un partenaire qui dit systématiquement à sa femme : “ Tu ne sais tout simplement pas choisir tes habits, tu es toujours mal habillée ”.

La femme, si elle dispose d’une personnalité structurée, pourrait tout simplement rétorquer : “ Mais qu’est-ce que tu comprends à la mode, toi ? ” et se contenter de rire de la critique. Ce serait la base d’une relation saine. Mais la victime de gaslighting va à l’inverse commencer à se remettre en cause, elle va chercher à se justifier, elle envisage de s’améliorer et cherche les moyens de plaire au pervers.

On aura compris qu’il y a aussi une bonne nouvelle : à savoir que la victime a toutes les clés en main. Il ne tient qu’à elle de démasquer l’agression perverse. Néanmoins, plus elle s’enfonce dans un monde irréel, plus ce sera difficile. Surtout sans une aide qualifiée.

Les gaslighting est une question de pouvoir et de contrôle. Ce pouvoir est obtenu par la peur dans laquelle les gaslighters plongent leurs victimes. Le narcissisme et la psychopathie prédisposent à la pratique du gaslighting.

Principaux effets du gaslighting

Le gaslighting n’apparaît pas soudainement du jour au lendemain, mais se développe lentement et progressivement. Et cela n’est parfois pas si facile à reconnaître. La plupart des personnes qui subissent le gaslighting tombent progressivement dans le piège de la manipulation.

Les gaslighters peuvent être très charmants au début et agressif à un moment donné. Pour beaucoup de victimes de gaslighting, cela semble souvent si bizarre et aliénant qu’elles s’interrogent à ce stade précoce, mais rejettent leurs doutes sans s’y attarder. Elles sont convaincues que le pervers s’est simplement mal exprimé ou que les mots ont dépassé sa pensée. Les Gaslighters aiment aussi embrouiller leurs victimes avec des arguments qui semblent sortir de nulle part et qui paraissent tourner en rond. L’objectif n’est pas de résoudre un conflit, mais de troubler la victime.

Le pervers et sa victime ont toujours une relation assez étroite, sans laquelle le phénomène ne peut pas se produire. Ils peuvent être mère et fille, mari et femme, ou patron et employé. Si un parfait inconnu cherche à vous nuire, vous n'arrivez pas à vous convaincre qu'une personne puisse se comporter comme ça, mais vous continuez à marcher parce que l'inconnu n'a pas de lien personnel avec vous. A l'inverse, vous ne pouvez pas simplement fuir les personnes avec lesquelles vous entretenez une relation, quelle qu'elle soit. En d'autres termes, plus la relation est étroite, plus il est difficile pour la victime d'échapper à la relation perverse et à la manipulation.

Le gaslighting provoque une grande confusion et la perte de repères, car le pervers projette sa propre culpabilité et la transfère sur sa victime. Cette dernière réagit souvent en se justifiant, ce qui est son tort, car elle donne ainsi prise à la manipulation. Le gaslighting est une forme rampante et sournoise de manipulation, qui empoisonne progressivement une relation mais aussi l'esprit de la victime.

Si vous devez constamment vous expliquer ou vous justifier, si vous ne pouvez plus faire confiance à votre perception et si vous êtes sûr que vous n'étiez pas comme ça avant, vous avez peut-être été victime de gaslighting. Une dépendance émotionnelle croissante se construit lentement. Certaines personnes réagissent au gaslighting par une montée d'anxiété ou de dépression.

Comment reconnaître le gaslighting ?

Voici les principaux indices vous permettant de reconnaître que vous êtes victime d'une stratégie de manipulation de type gaslighting.

- Vous avez tendance à vous critiquer excessivement, ce que vous n'aviez jamais fait auparavant.
- Vous développez plus de doutes sur vous-même. Souvent, vous vous demandez après coup si vous avez bien ou mal réagi et si vous n'êtes pas simplement "trop sensible".
- Le manipulateur vous dit ce que vous devez penser ou ressentir.
- Les gaslighters prétendent savoir comment les autres vous perçoivent, ils affirment que vous êtes égoïste ou arrogant, par exemple : "Tous vos

collègues pensent que vous ne pensez qu'à vous et que vous n'êtes pas prêt à faire des heures supplémentaires."

- Les gaslighters ont tendance à mentir, à nier, à exagérer et à tromper. Ils n'hésitent pas à prétendre que vous avez fait ou dit quelque chose dont vous ne vous souvenez pas ou que vous avez vous-même perçu différemment.
- Vous développez vous-même de plus en plus de sentiments de culpabilité lorsque vous êtes en contact avec le gaslighter. Les manipulateurs exploitent souvent le sentiment de culpabilité de leurs victimes.
- Rabaisser autrui et l'humilier font également partie du gaslighting. Le résultat est souvent une dépendance émotionnelle.
- Vous manquez d'assurance et vous cherchez l'approbation du manipulateur, en permanence. Il est censé donner la sécurité que vous ne parvenez plus à ressentir en vous.
- Les manipulateurs font souvent des promesses qu'ils n'ont pas l'intention de tenir. Ils affirment avoir telle ou telle intention, mais ils font finalement tout à fait autre chose. Il s'agit chez eux d'une véritable stratégie de déstabilisation.
- Les menaces et le chantage émotionnel sont typiques du gaslighting. " Si vous ne ... , alors je devrai ... , " est une phrase très présente. Parfois, les auteurs de gaslighting menacent également de se suicider si vous ne vous comportez pas comme ils le souhaitent.
- Les comportements caractéristiques du gaslighting comprennent également l'obstruction, et le fait de punir l'autre personne en l'offensant.
- Les tiers deviennent des alliés du gaslighter. Même les amis et la famille semblent soudainement être de son côté. Ces pervers sont en effet des rois de l'intrigue.
- Du point de vue du gaslighter, c'est toujours la faute de quelqu'un d'autre. Les gaslighters déforment la réalité à leurs propres fins.
- Si votre instinct vous dit, dans une situation particulière, "Il y a quelque chose d'étrange", le pervers voudra vous faire croire que tout est

parfaitement “normal” et que quelque chose ne va pas dans votre perception.

Comment réagir face au gaslighting ?

La première étape consiste à reconnaître la situation pour ce qu’elle est : la confusion permanente que vous ressentez et qui n’existait pas auparavant n’est pas normale. Si vous vous surprenez à penser : “Mince, j’étais totalement différent avant. Et maintenant, je me sens si peu sûr de moi et si nul”, il peut être judicieux de se tourner vers un ami ou de chercher le soutien d’un thérapeute. Souvent, l’ampleur de la manipulation n’est comprise que rétrospectivement. Les personnes extérieures peuvent vous aider à avoir une vision claire de vous-même et de la situation.

Avant tout, il est important de briser la dépendance émotionnelle. Il peut aussi être utile d›apprendre que les doutes et le “mauvais pressentiment” ont presque toujours une justification et qu›il est important de les prendre au sérieux.

La meilleure protection contre le gaslighting est de se faire confiance et de se fier à sa perception. Cependant, il arrive que les personnes victimes du gaslighting aient déjà été manipulées dans le passé. Elles ne peuvent alors plus faire confiance à leur intuition. Il leur est plus difficile de démasquer le manipulateur.

Il faut comprendre que les pervers manipulateurs perçoivent la manipulation comme un mode de fonctionnement normal. A l’inverse, il est essentiel que leurs victimes puissent réapprendre à quoi ressemble vraiment une relation normale, saine et équilibrée, c’est ce qui leur permettra d’échapper à l’avenir aux tentatives de manipulations et aux pervers manipulateurs.

Chapitre 8 :
Contrôle de l'esprit par l'isolement

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

Les profils pervers de la psychologie sombre ont tendance à pratiquer différentes techniques de contrôle de l'esprit. C'est ce qui leur permet de manipuler les autres. Le gaslighting, dont nous venons de parler, constitue une méthode de contrôle de l'esprit et des émotions d'autrui. Mais il en existe d'autres. Nous n'allons pas toutes les passer en revue, mais nous nous intéresserons ici aux plus importantes.

Contrôler l'esprit de l'autre ne nécessite pas forcément le recours à des techniques surnaturelles ou à la magie. En réalité, les pervers de la psychologie sombre disposent souvent d'une compréhension de base du fonctionnement mental et émotionnel des autres. Il peut s'agir de techniques qui s'apparentent au lavage de cerveau, par exemple et dont certaines relèvent clairement d'une véritable torture. D'autres sont plus insidieuses et leur violence n'apparaît pas réellement au grand jour.

Toujours est-il que le pervers vise à rééduquer l'autre, il peut utiliser des techniques coercitives pour y parvenir, ou il détournera l'argumentation pour utiliser la persuasion.

L'isolement de la victime, comment ça marche ?

Pour s'emparer de l'esprit de leur victime et le manipuler à leur usage, les pervers utilisent différentes techniques qui relèvent d'une forme subtile de torture. Par exemple, ils peuvent avoir recours à l'isolement. La victime, coupée de ses relations et de son cercle de connaissances et d'amis, est seule face au pervers, qui peut ainsi mieux appliquer le gaslighting. De même, elle ne dispose plus de repères extérieurs. Elle dépend enfin du manipulateur, comme seule référence et contact humain.

Il faut savoir que les relations constituent autant de systèmes de soutien et qu'elles aident à faire face aux situations difficiles. C'est pourquoi le pervers s'attaque d'abord à ces ressources auxquelles la victime pourrait avoir recours pour se défendre. Les amis nous empêchent souvent de prendre de mauvaises décisions. Tout comme les membres de la famille, ils

sont susceptibles de remarquer des changements de comportement ou de démasquer un pervers. En d'autres termes, ces relations veillent sur nous, consciemment ou inconsciemment. S'il veut avoir le champ libre, le manipulateur doit nous isoler.

Les manipulateurs comprennent ces mécanismes de soutien, et l'une des premières choses qu'ils feront pour essayer de prendre le contrôle de votre vie est de vous détacher de vos anciennes relations. L'isolement facilite les abus parce qu'il supprime tout recours que vous pourriez avoir quand quelqu'un commence à abuser de vous. Il ferme les voies d'évasion de la victime et il augmente son sentiment d'impuissance. De cette manière, le manipulateur obtient l'assurance que si les choses tournent mal, il n'y a personne pour vous sauver.

L'isolement augmente le pouvoir que l'agresseur ou le manipulateur a sur la victime parce qu'il rend la victime plus dépendante de lui. Ainsi, par exemple, dans les sectes, tout commence par une pratique où les nouveaux venus sont enfermés dans un lieu reculé. Il faut savoir que l'enfermement peut être aussi bien physique que psychologique. Cet enfermement donne rapidement un contrôle total au manipulateur sur les informations que reçoit la victime. L'isolement permet aussi de développer d'autres techniques, comme les relations abusives, les brimades, le tout prenant la forme d'une sorte de dressage. Il s'agit en tout cas d'un véritable lavage de cerveau.

Mais il n'y a pas que les sectes et l'isolement peut être beaucoup plus courant. Il se produit ainsi sur le lieu de travail lorsque le manipulateur détruit votre réputation afin que les autres collaborateurs se détournent de vous. Vous n'êtes pas isolé physiquement, mais socialement, professionnellement, et cela peut se manifester par le fait que vous n'êtes plus destinataire des informations, vous n'êtes plus invité aux réunions ou aux activités communes. On ne vous parle plus. Si vous ne déjouez pas le mécanisme mis à l'œuvre, vous serez bientôt isolé.

Lorsqu'un agresseur pervers cherche à vous isoler, il commence par creuser un fossé entre vous et les personnes dont vous dépendez. Dans ce but, il cherche à rassembler toutes les informations utiles, sur la dynamique qui est en place entre vous, votre famille et vos amis. Il utilise alors les failles dans les liens pour créer la discorde, la méfiance et le conflit.

Des rivaux dans les affaires, au travail ou même dans votre vie personnelle peuvent vous isoler en salissant votre nom et en vous discréditant auprès des autres membres de la communauté. Les personnalités machiavéliques adorent diviser pour mieux régler, ce qui est d'ailleurs une des règles du Machiavélisme en politique, tel que la pratique est définie par Nicolas Machiavel lui-même.

Une fois que l'agresseur a réussi à vous isoler, il passe à l'étape suivante, car il sait que vous n'avez personne à qui parler. Il va pouvoir mettre en œuvre d'autres techniques que l'isolement potentialise, comme le gaslighting.

On dit que l'amour est aveugle, et parfois, au début d'une relation, nous sommes aveugles aux traits sombres des personnes que nous fréquentons. Certains manipulateurs peuvent essayer de vous isoler dès la première fois que vous les rencontrez. Si vous commencez à sortir avec quelqu'un et que vous remarquez qu'il ne veut jamais venir chez vous, ou qu'il ne veut jamais que vous ameniez vos amis lors de vos sorties, il y a de fortes chances qu'il essaie de vous isoler. Il veut aussi éviter que vos amis percent à jour ses manigances.

L'isolement peut également être utilisé par une personne manipulatrice comme une forme de punition si vous ne faites pas ce qu'il veut. Par exemple, une personne abusive peut inviter tous vos amis et connaissances à une réunion, mais ne pas vous inviter, de sorte que vous vous sentiez exclu, et que vous soyez obligé de faire ce qu'il veut juste pour obtenir une invitation à la prochaine réunion.

La torture du silence

Nous sommes des êtres de communication et le silence peut nous être intolérable. Les pervers l'ont bien compris et utilisent le silence comme une variante de l'isolement. La tactique du silence, ou encore la mise à l'écart, fonctionnent comme des techniques de manipulation dans la mesure où il s'agit d'une forme de retrait d'attention ou d'amour. Les personnes qui ont subi un manque d'attention de la part de leurs parents sont particulièrement sensibles à ce type de torture manipulatrice.

Il s'agit aussi d'une forme de chantage : je ne te parle plus, je ne

m’occupe plus de toi si tu ne fais pas ce que je veux ! Cette forme d’abus émotionnel est très répandue. Le traitement silencieux ne fonctionne que dans les cas où il existe un certain niveau de dépendance émotionnelle entre les deux parties (vous ne vous souciez pas vraiment qu’un total étranger vous inflige un traitement silencieux). Dans certaines dynamiques perverses, le traitement silencieux peut être utilisé pour vous faire sentir impuissant et invisible, comme si vous n’existiez pas.

En tant qu’êtres sociaux, nous avons besoin de l’approbation et de l’affection des autres pour nous épanouir. Même les personnes introverties ont besoin d’de contacts et de feed-back. Dans la perversion silencieuse, cette affection vous est refusée, ce qui est facteur de perturbation psychologique. Vous êtes donc disposé à faire des concessions pour que l’autre vous parle et que vous puissiez sortir de cette prison du silence.

Ainsi, un manipulateur vous demandera de faire quelque chose, et lorsque vous direz non, il/elle commencera à vous ignorer. Il ne répondra pas lorsque vous lui parlez, ni à vos appels ou à vos SMS. Plus vous êtes impliqué sur le plan émotionnel, plus vous risquez de craquer.

Chapitre 9 :
Renforcement négatif, punitions perverses, violences diverses

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

La pratique de la punition a toute sa place dans la manipulation psychologique. Elle peut d'ailleurs alterner avec les récompenses, si vous obéissez. On est alors dans un système de carotte et de bâton, qui a recours à un chantage affectif et psychologique particulièrement douloureux et pervers. La punition vise à affaiblir les facultés de réaction de la victime. Elle fonctionne parce qu'elle fait craindre à la victime les conséquences si elle va à l'encontre de la volonté du manipulateur. La punition se rapproche parfois du renforcement négatif et les deux peuvent être combinés pour plus d'efficacité. Quelles sont les punitions les plus fréquentes ? Y a-t-il une typologie ? C'est ce que nous allons examiner dans ce chapitre. Il faut avant tout garder à l'esprit que l'application de punitions perverses relève d'un profil sadique.

Punition et renforcement négatif

Le renforcement négatif est une forme de manipulation psychologique qui est qui est utilisée pour obliger les gens à agir d'une certaine manière afin d'éviter certains niveaux de douleur ou d'inconfort mental ou physique. Dans le renforcement positif à l'inverse, vous obtenez une récompense pour avoir agi comme le manipulateur le souhaite et c'est le désir de cette récompense qui modifie votre comportement à l'avenir.

Par bien des aspects, le renforcement négatif se rapproche de la punition, puisque le manipulateur ajoute une expérience négative quand vous refusez d'agir comme il l'entend. Néanmoins, le renforcement a pour but de programmer des réponses, tandis que la punition affaiblit les réponses d'origine. Les deux techniques sont donc proches et complémentaires. Le renforcement négatif fonctionne sur vous car vous voulez mettre fin à un stimulus négatif. Dans le cas de la punition, vous voulez aussi que la sanction ne se reproduise jamais.

Dans les deux cas, la violence peut être psychologique ou physique. Les manipulateurs ont souvent tendance à combiner les deux, mais s'ils utilisent une violence physique, ils veillent à la limiter, de manière à créer la souffrance et l'inconfort, mais pas à tomber sous le coup de la loi ou encore à causer un handicap durable à la personne. Ce type de dérapage se produit uniquement lorsque le pervers ne se maîtrise plus, ce qui est rare dans le cas

de la personnalité manipulatrice.

Ainsi, plutôt que de vous tordre le bras, le manipulateur aura tendance à jouer la tristesse ou à pleurer très fort dans un lieu public, jusqu'à ce que vous changiez d'avis. A ce moment-là, vous pensez que les regards gênants des passants ne cesseront que si vous obéissez.

Les sanctions sont également une forme très courante de renforcement négatif. Elles sont utilisées par les nations puissantes pour faire plier d'autres nations à leur volonté, mais elles peuvent aussi être utilisées dans les relations interpersonnelles ou au travail. Une sanction est essentiellement la menace d'une punition future si vous ne faites pas ce qu'on attend de vous à l'avenir. Les sanctions peuvent être utilisées dans les relations pour le bien commun ou pour des intentions malveillantes : vous devez évaluer la situation pour savoir si l'utilisation de la sanction (ou de toute autre technique de renforcement négatif) est malveillante.

Pratique de l'intimidation et cris

L'intimidation peut être secrète ou ouverte, mais dans tous les cas, elle est utilisée par les manipulateurs pour vous faire plier par la peur. L'intimidation ouverte est également connue sous le nom de harcèlement moral. Dans ce cas, les manipulateurs vous menacent ouvertement pour que vous fassiez ce qu'ils veulent.

Il peut s'agir d'une menace de violence physique. Les pervers brandissent la colère et la rage pour vous prouver qu'ils ont des tendances violentes. Si vous tenez bon, ils peuvent même avoir recours à la violence physique. Il s'agit généralement de personnes en colère qui ont des problèmes avec l'autorité. L'intimidation cachée implique l'utilisation de menaces voilées ou vagues pour manipuler les gens. Les personnes qui utilisent l'intimidation secrète ont des tendances violentes, mais elles essaient de se contrôler car la société désapprouve les démonstrations ouvertes de violence. Ces personnes sont très dangereuses car elles savent cacher leur véritable nature au reste du monde. C'est le genre de personnes qui maltraitent leur conjoint à l'intérieur, mais qui présentent ensuite un personnage charismatique à l'extérieur.

Certains pervers développent des punitions sophistiques et des moyens

diaboliques pour faire régner la peur autour d'eux.

Les cris sont une technique de manipulation efficace pour une raison simple : ils vous mettent mal à l'aise ou vous font peur. Il y a deux utilisations principales du cri par les manipulateurs. Ils crient soit pour vous dominer, soit pour jouer le rôle de la victime et s'attirer votre sympathie ou celle des autres. Dans ce dernier cas, ils cherchent à vous isoler en vous faisant passer pour malveillant.

Mais les cris peuvent aussi être utilisés pour intimider la victime. Le manipulateur pratique l'intimidation, comme nous l'avons vu, pour vous pousser à agir comme il l'entend. Les personnes manipulatrices ont recours aux cris en partie parce qu'à ce moment-là, elles savent qu'elles sont incapables d'avancer un argument logique pour vous faire faire ce qu'ils veulent. Elles savent que si vous vous en tenez aux faits, vous pourriez vous en sortir, alors ils crient parce qu'ils veulent vous désorienter et faire en sorte que vous ne puissiez pas vous en sortir.

Vous devez évaluer les cris dans leur contexte afin de comprendre s'ils sont utilisés pour vous manipuler. Tout comme avec les autres techniques de manipulation, vous devez examiner l'intention de la personne.

Lorsque les manipulateurs utilisent les cris pour jouer la victime au cours d'une interaction, ils choisissent souvent (mais pas toujours) de le faire devant un public. Lorsqu'une personne (en particulier celle qui est perçue comme étant plus faible) vous agresse verbalement dans un lieu public, les passants qui ne sont pas au courant de la situation peuvent être surpris. Certains peuvent être conduits à penser que vous êtes en tort. Vous serez peut-être obligé d'accéder à la demande de la personne pour éviter le regard critique des étrangers.

Le traumatisme

Le traumatisme psychologique est généralement provoqué par un événement intense et unique. Cet événement n'a généralement rien à voir avec la manipulation perverse, mais peut relever d'un accident (un accident de la route, par exemple, où on n'a échappé à la mort que de peu). Néanmoins, les manipulateurs connaissent les phénomènes psychiques associés au traumatisme et peuvent s'en servir.

Tout d’abord, ils peuvent avoir connaissance d’un traumatisme que vous auriez subi et qui a créé une faille dans votre personnalité, ou disons, une fragilité. Ils vont alors pouvoir se servir de cette fragilité pour développer leurs techniques de manipulation en mettant en scène des situations où vous serez à nouveau confronté à des dangers qui rappelleront votre traumatisme. La situation peut être virtuelle et prendre la forme d’un récit ou d’un film, mais aussi d’un jeu.

La seconde technique est d’induire un événement traumatique, de manière à ce que notre cerveau associe certaines actions avec le traumatisme. Les châtiments corporels en sont un exemple. Ils sont moins courants dans les sociétés occidentales qu’il y a quelques décennies, mais c’est l’une des formes d’apprentissage traumatique les plus faciles à comprendre. Autrefois. lorsqu’un enfant faisait quelque chose de mal, les parents (ou les enseignants) le frappaient tout en lui expliquant très clairement pourquoi il était puni, et en insistant sur le fait que c’était pour son bien. On voit là une forme particulière de manipulation, où le langage perd son sens.

A l’avenir, lorsque l’enfant envisageait de refaire la même erreur, il se souvenait de la douleur qu’il avait ressentie auparavant, et il était capable d’apprendre, il déciderait que l’action ne vaut pas la peine d’être répétée. Bien entendu, les châtiments corporels sont aujourd’hui soit désapprouvés soit illégaux, car ils provoquent de graves blessures psychologiques et des problèmes d’estime de soi.

Les manipulateurs utilisent l’apprentissage traumatique de nombreuses manières différentes. Ils utilisent la violence verbale, l’intimidation et la colère explosive pour traumatiser les gens et les empêcher d’agir de manière libre. On sait que les enfants qui ont été traumatisés par des punitions et des intimidations dans des familles abusives sont plus susceptibles de répondre à ce type de manipulation.

Cela les rend fragiles dans les relations de couple, mais aussi dans les relations professionnelles, par exemple face à un supérieur qui insulte, se met en colère, hurle et menace de sanctions. Le salarié peut être traumatisé par la scène que fait le manipulateur et à l’avenir, face à un problème similaire, il aura peur de rechercher la confrontation. Il sera alors victime d’un conditionnement.

Chapitre 10 :
Contrôle de l'esprit et jeux pervers

Contrôler l’esprit d’autrui ne relève pas de la magie ou d’un sortilège que l’on jetterait à sa victime. Les pervers de la psychologie sombre maîtrisent généralement bien les mécanismes de l’esprit humain, que ce soit par expérience ou par intuition. C’est ce qui leur permet d’asseoir leur autorité sur les autres et de les influencer. Le contrôle de l’esprit d’autrui s’appuie sur la compréhension des émotions et des ressorts du comportement humain. Cette compréhension peut être plus ou moins développée. Parfois, ce contrôle suppose un véritable lavage de cerveau, conduisant à une rééducation qui peut utiliser, comme nous l’avons vu, des mesures coercitives. De manière générale, notre cerveau est programmé pour faciliter notre survie, en rendant les choses du quotidien faciles et en évitant la douleur. C’est pourquoi ces techniques fonctionnent.

Parfois, le manipulateur utilise des jeux pervers. Face à ce type de comportement, la pire attitude à avoir est le scepticisme. Trop de victimes pensaient qu’elles étaient trop intelligentes pour tomber dans les pièges d’un pervers. Pourtant, si les circonstances sont réunies, n’importe qui peut être persuadé d’abandonner sa vision du monde et ses repères pour adopter ceux du pervers.

Mais en quoi consistent les jeux d’esprit pervers ?

Les jeux d’esprit pervers : qu’est-ce que c’est ?

Les jeux d’esprit sont des ruses secrètes qui sont délibérément conçues pour manipuler quelqu’un. Pensez-y comme des techniques de manipulation psychologique. Alors que d’autres techniques sont appliquées de manière générale, les jeux d’esprit sont créés pour cibler des personnes très spécifiques. Ils fonctionnent mieux lorsque la victime fait confiance à l’auteur de ces stratagèmes, et que celui-ci comprend la personnalité et le comportement de la victime.

La plupart des techniques de manipulation psychologique dont nous avons parlé jusqu’ici peuvent être utilisées pour créer des jeux d’esprit. Une personne qui vous comprend vous dira certaines choses ou se comportera d’une certaine manière avec vous parce qu’elle essaie délibérément de vous faire réagir d’une certaine manière. Cela implique presque toujours de

feindre certaines émotions.

Les personnes qui s’adonnent à des jeux d’esprit pervers utilisent une communication à l’apparence innocente pour obtenir de vous des réactions calculées. On peut retrouver ces stratagèmes au travail, dans les relations privées ainsi que dans les relations entre les pays.

Au travail, quelqu’un peut essayer de vous faire croire que vous n’êtes pas à la hauteur afin de vous voler une opportunité de carrière. Dans le coupe, le partenaire, si c’est un pervers, peut vous faire des reproches apparemment innocents pour que vous sentiez que vous avez quelque chose à prouver, et que vous adoptiez une certaine ligne de conduite. Certains séducteurs pervers sont passés maîtres dans l’art d’utiliser des jeux de l’esprit pour vous manipuler.

Les jeux d’esprit de la psychologie noire ne sont en aucun cas innocents. Ils abusent de la victime et mettent parfois en péril sa santé mentale. Ils peuvent aussi s’apparenter à une forme d’hypnose.

Placer la victime face à un ultimatum

Le manipulateur peut par exemple placer sa victime face à un ultimatum. Confrontée à ce choix qui est plus un dilemme, tant il implique la morale et les émotions. “ Soit tu abandonnes ton travail pour te consacrer entièrement à mes demandes, soit je te quitte ! ”

Trois critères doivent être réunis pour faire d’un ultimatum un jeu d’esprit pervers : il s’agit du type de personne qui pose l’ultimatum, de l’intention que cette personne poursuit et de la nature du faux choix qui est laissé en apparence à la victime.

Les personnes qui posent des ultimatums et qui se soucient réellement autres ne relèvent pas de la psychologie sombre et de la perversion. Il peut s’agir d’un ultimatum éducatif, formulé par un parent pour permettre à l’enfant de s’améliorer ou de mieux se comporter. Ce sont par exemple les petits chantages somme toute innocents comme “ tu regarderas la télé quand tu auras fait tes devoirs ”.

Pourtant, la limite est assez ténue et peut rapidement être franchie. L’ultimatum peut vite acquérir des caractéristiques sombres. Les personnes ayant de bonnes intentions sont souvent animées par le désir d’aider ou

d’améliorer la vie d’autrui. Par exemple, on peut utiliser un ultimatum pour pousser son conjoint à arrêter de fumer. L’intention est louable. On n’est pas dans le contexte de la psychologie sombre.

Comme on le voit, il peut exister des ultimatums bénéfiques, comme il existe quelques manipulations bénéfiques, et c’est ce qui rend les traquenards des jeux d’esprit pervers si difficiles à repérer. Les ultimatums sombres et manipulateurs impliquent que la victime fasse quelque chose qui va à l’encontre de son intérêt personnel.

Les manipulateurs testent leurs victimes pour voir jusqu’où elles vont, en renonçant à ce en quoi elles croient. Comme nous l’avons vu, les ultimatums non sombres sont généralement au bénéfice d’une autre personne et celle-ci n’a pas à aller à l’encontre de ce qu’elle sait être mauvais. A l’inverse, lorsqu’un manipulateur pervers se sert d’un ultimatum, il masque souvent sous une apparente bienveillance la relation toxique qu’il entretient avec la victime. Il n’hésite pas à mettre autrui en danger.

Imaginons que le manipulateur souhaite compromettre sa victime. Il peut par exemple l’inviter à une soirée osée, tout en sachant qu’elle n’aime pas porter des tenues tendancieuses. L’ultimatum pourra prendre la forme suivante : “ soit tu portes un décolleté profond, soit tu n’es pas invitée ”.

Les manipulations perverses peuvent même conduire au suicide de la victime dans certains cas. On peut penser aussi à des situations dans lesquelles la victime se met en danger pour plaire au manipulateur ou pour satisfaire au défi qu’il lui a lancé.

Ces pratiques sont assez fréquentes dans les bandes d’adolescents et la chronique est régulièrement défrayées par ces jeux (comme le jeu du foulard), aux conséquences parfois dramatiques. On peut également penser aux séances de bizutage.

Déstabiliser les perceptions de sa victime

Les jeux d’esprit sont donc des tentatives délibérées de manipuler psychologiquement quelqu’un. Il s’agit d’intentions secrètes, coercitives et manipulatrices masquées par une communication à l’apparence innocente. Le langage des jeux d’esprit est conçu pour confondre la victime et

l’empêcher de deviner le véritable objectif de l’agresseur.

Parmi les jeux d’esprit que les hommes utilisent pour embrouiller psychologiquement leurs partenaires féminines, citons le fait de l’empêcher de clarifier ses messages contradictoires, de remettre en question tous ses jugements et de la manipuler en lui répondant par des mensonges. Les jeux d’esprit sont une tentative d’endoctriner une personne en lui faisant croire qu’elle est la coupable et que son point de vue n’est pas pertinent ou est pathétique, et qu’elle doit être réalignée sur le point de vue de l’agresseur.

Les jeux d’esprit impliquent un lavage de cerveau - une notion que nous associons généralement aux sectes ou aux tactiques de prise d’otages des terroristes. Mais, en vérité, le lavage de cerveau se produit en ce moment même dans votre quartier. Les hommes ordinaires font un lavage de cerveau à leur partenaire lorsqu’ils disent une chose et en font une autre. Par exemple, lorsqu’un homme lui fait la leçon sur sa philosophie de vie, qui consiste à prendre soin des autres, mais qu’il ne le fait qu’envers les personnes extérieures à la famille, et non envers elle. Ils lavent le cerveau de leur partenaire lorsqu’ils font appel à son instinct et à son désir de s’occuper de lui en disant : “Si tu m’aimes vraiment, tu ferais ce que je veux”. Cela devient déroutant quand on aime son partenaire et qu’on lui fait confiance. Mais il est lentement - une tactique à la fois - en train d’opprimer et de contrôler. C’est insidieux - et il faut parfois des années pour s’en rendre compte et réaliser qu’il s’agit d’un piège pervers.

Les efforts des femmes pour donner un sens aux messages contradictoires sont souvent bloqués par leur partenaire, ce qui est incroyablement stressant, anxiogène et peut conduire certaines femmes à des troubles du sommeil et à des maladies - physiques, psychologiques et spirituelles. Le lavage de cerveau, la culpabilisation et la confusion conduisent à l’épuisement, ce qui peut rendre les femmes plus susceptibles de croire certains des propos dénigrants et manipulateurs que leur partenaire utilise à leur encontre. Certaines femmes sont amenées à s’identifier de plus en plus à l’agresseur, tandis que d’autres parviennent à conserver des bribes d’elles-mêmes, de leurs propres pensées et croyances.

Adopter différentes facettes

Le manipulateur pervers est par bien des aspects un acteur hors pair. Ainsi, selon la situation, il adopte une attitude radicalement différente, comme s'il s'agissait d'une autre personne. C'est le cas lorsqu'il est en compagnie, et non pas seul avec sa victime.

Les femmes racontent que leur partenaire ne s'acquitte pas de ses responsabilités ménagères, personnelles ou parentales, mais que soudain, lorsque des visiteurs viennent à la maison, leur partenaire se met à assumer ses responsabilités. Il peut ainsi être charmant en public et tyrannique en privé, voire agressif.

Chapitre 11 :
Les tactiques de séduction des manipulateurs pervers

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

Stratégies de persuasion, démarches de séduction, chantage émotionnel : autant de manifestations de tentatives d'asseoir une emprise sur l'autre. Les pervers de la triade sombre sont souvent impliqués dans ces relations malsaines qui détruisent autrui. Eux, à l'inverse, s'y sentent dans leur élément. Ils utilisent aussi des techniques comme celles de la PNL pour manipuler autrui et imposer leur pouvoir.

La séduction fait partie intégrante de la romance et de la cour que l'on fait à son partenaire, dans le but de former un couple, mais elle peut aussi être une tactique de manipulation très efficace si une personne a des intentions malveillantes. Nous voulons tous être appréciés et valorisés, alors lorsque quelqu'un dit des choses flatteuses à notre sujet, nous sommes susceptibles de le croire.

Le pouvoir de la séduction

La séduction est l'une des premières techniques de manipulation que la plupart des manipulateurs déploient lorsqu'ils vous rencontrent pour la première fois. Comme nous l'avons déjà mentionné à plusieurs reprises, les techniques de manipulation ont tendance à être plus efficaces lorsque le manipulateur et la victime ont une sorte de connexion émotionnelle ; la séduction est la première étape pour établir cette connexion.

La séduction et la flatterie sont des moyens insidieux de gérer les impressions lorsque les manipulateurs veulent dissimuler leurs véritables intentions. Lorsque quelqu'un vous accorde attention, vous vous sentez spécial et flatté, et vous baissez votre garde, lui permettant de venir et de profiter de vous. Nous avons tous un certain niveau de narcissisme en nous, donc quand quelqu'un nous flatte, nous nous arrêtons rarement pour penser qu'il a peut-être une arrière-pensée et que la flatterie n'a rien à voir avec nous.

Même lorsque les gens sont conscients qu'ils se font berner, ils se laissent souvent faire. Ils commencent par supposer qu'ils sont immunisés contre les charmes du manipulateur, et ils se disent qu'ils se livrent à cette personne juste pour le plaisir, mais avant qu'elles ne s'en rendre compte, ils finissent par tomber dans le piège.

Les manipulateurs ne s’arrêtent jamais lorsqu’ils séduisent leurs victimes. Ils se présentent sous un jour flatteur et utilisent différentes tactiques pour séduire leurs victimes. En fonction du trait sombre dominant du manipulateur, après avoir obtenu ce qu’il veut, il peut soit révéler sa vraie nature, soit continuer de faire des efforts pour la dissimuler. Le temps que la victime comprenne ce qui se passe. il sera probablement trop tard.

Pour une large part, la manipulation par la séduction se manifeste dans les relations de couple, mais elle peut aussi trouver sa place dans les relations professionnelles et les affaires. La victime cède alors souvent à la séduction du vendeur ou de l’arnaqueur.

La manipulation par la séduction dans les relations d’affaires et les relations professionnelles

L’apparence détermine la crédibilité et la compétence d’une personne. Nous sommes sensibles et évaluons involontairement l’apparence : la posture, les vêtements et la toilette, l’expression du visage, la hauteur et le volume de la voix. La confiance est donc la clé pour être perçu comme honnête et bien informé, indépendamment de ce que vous faites réellement. Ce type de manipulation est particulièrement difficile à éviter. Parce que nous ne sommes pas tous à l’abri de faire des suppositions sur une personne en nous basant sur les apparences, et nous avons ensuite tendance à voir surtout ce qui confirme ces idées préconçues. Nous avons tendance à penser que les personnes séduisantes sont plus intelligentes. Mais prendre conscience de la puissance de nos attentes et de notre dépendance à l’égard des apparences permet de déjouer les pièges de manipulateurs intéressés.

Le séducteur utilise également une autre stratégie : il fait semblant d’être sûr de lui, même lorsqu’il n’a pas la moindre idée de ce dont il parle. Son astuce consiste donc à paraître confiant. Les manipulateurs, comme nous l’avons vu, sont avant tout de très grands acteurs, certains, il est vrai, plus doués que d’autres.

Dans les relations professionnelles comme dans les relations personnelles, personne n’est à l’abri de la manipulation par la flatterie. Les manipulateurs pervers manient habilement la flatterie, de manière à ce que

la victime les trouve sympathiques, ce qui leur permet d'atteindre leurs objectifs. Ils utilisent en particulier la technique du miroir ou mirroring. Ils reflètent l'autre.

En miroir, ils se mettent apparemment en phase avec leur victime, expriment leur intérêt, cherchent un terrain d'entente et signalent des similitudes. Cette stratégie de séduction peut s'exprimer par les mots, mais aussi par les gestes et les expressions du visage. Ceux qui trouvent quelqu'un sympathique sont plus enclins à le soutenir. Il est alors plus difficile pour la victime de contredire ou de refuser une demande.

Une technique particulièrement efficace de la rhétorique noire est le mensonge. Dire des demi-vérités et dissimuler des informations pertinentes en fait également partie. Si quelqu'un ment bien, il est très difficile de le démasquer. Pour dire la contre-vérité de manière crédible, il faut être bien préparé en termes de contenu. Le langage corporel et la voix ne doivent rien laisser paraître. Les réponses ne doivent pas éveiller les soupçons. Plus une déclaration est directe et simple, plus elle nous paraît crédible.

La séduction narcissique

Toute stratégie de séduction contient une part de narcissisme. Même lorsque la personne est bien intentionnée, elle aimerait être appréciée et met tout en œuvre pour que son partenaire l'admire. C'est une manière d'attacher l'autre. On n'est pourtant pas forcément dans le cadre de la psychologie obscure et des stratégies de manipulation. Ce n'est que lorsque l'autre est réellement considéré dans le couple comme un objet qu'il y a narcissisme et perversion.

Les relations avec un narcissique sont souvent vouées à l'échec. Mais comment découvrir que l'autre personne est narcissique - avant qu'il ne soit trop tard et que vous soyez déjà tombé amoureux ? Ils peuvent être très séduisants, les narcissiques amoureux d'eux-mêmes. Ils ont du charisme, sont éloquents et charmants, attirent tous les regards lorsqu'ils entrent dans une pièce.

Le manipulateur narcissique a besoin de se sentir supérieur et c'est pourquoi, dans sa stratégie de manipulation, il fait en sorte que sa victime se sente inférieure. De cette façon, cette dernière est flattée que le pervers

s’intéresse à elle, puisqu’il est si beau, tellement parfait ! Le manipulateur évoque peu les sentiments, ou alors de manière purement superficielle. S’il en parle, c’est pour séduire, mais il veille à ne pas être séduit, ce qui le mettrait dans une position d’infériorité.

Nous connaissons tous l’histoire de Don Juan. Ce séducteur mythique nous est présenté comme dépourvu de toute morale. Il séduit pour séduire, sans s’attacher, et même s’il doit pour cela détruire la vie de ses victimes, ce qui est le plus souvent le cas quand on est confronté à un séducteur pervers et narcissique. Ses armes sont le langage, une maîtrise poussée de la rhétorique de la séduction, les postures, une apparence soignée, le mensonge et les fausses promesses.

Par définition, le pervers narcissique manipule pour séduire l’autre, mais rarement pour le conserver, car il ne souhaite pas s’attacher ou se lier. Ce syndrome de l’instabilité est parfaitement illustré dans le mythe de Don Juan et c’est pourquoi il est intéressant de se rappeler cet exemple littéraire.

Les principales stratégies de séduction perverse

Plutôt que de persuader, par des méthodes pas toujours éthiques, les pervers de la triade sombre cherchent souvent à séduire leur victime. Cette séduction est toujours trompeuse et ne vise que l’intérêt du manipulateur, jamais celui de son partenaire. Comme nous l’avons vu, la frontière entre séduction et manipulation est ténue et pas toujours simple à déceler. Par contre, elle est très simple à franchir pour le pervers.

Plusieurs stratégies sont mises en œuvre par les manipulateurs. Il est bon de les connaître pour pouvoir s’en préserver.

La flatterie

Il existe une différence de taille entre une flatterie perverse et un compliment, dont nous savons le plus souvent qu’il est sincère dès lors que nous le méritons. La flatterie est toujours excessive, parfois elle ressemble même à une forme de caricature. Elle n’est pas en accord avec la réalité. Chacun d’entre nous se connaît suffisamment bien, en principe, pour être

capable de savoir si l’autre loue un talent véritable ou s’il exagère, dans un but de manipulation perverse. Mais lorsqu’on tombe aux mains des profils sombres, ce n’est pas toujours aussi simple. Et c’est en cela que la flatterie perverse est particulièrement redoutable.

La technique du miroir

On parle encore parfois d’effet miroir. Dans le but de séduire sa victime, le pervers se comporte comme une surface réfléchissante. Il adore tout ce que vous adorez, du moins au début de la relation, et fera même semblant d’apprécier le tricot si vous affichez votre intérêt pour ce loisir. Il sera expert en peinture si vous aimez les visites au musée. Pareil pour la nourriture. C’est tellement incroyable qu’on s’y laisse prendre. Mais selon les psychologues qui se penchent sur les techniques de la triade sombre, plus il y a de points de convergence affichés, et plus il s’agit en fait de détails en apparence insignifiants, plus vous avez de chances qu’il s’agisse d’une scène de cinéma que le pervers vous renvoie en miroir.

Des cadeaux intéressés

Un don est en principe désintéressé. Chez un pervers, ce n’est pas le cas. Il attend toujours quelque chose en retour. Dans une relation équilibrée, vous avez toujours la possibilité de refuser. Dans une relation perverse, au contraire, vous vous retrouvez contraint d’accepter des faveurs, et c’est ce qui vous rend débiteur du pervers. Une situation particulièrement dangereuse, qu’il ne manquera pas d’exploiter en vous faisant chanter ou encore en vous sommant de lui rendre son dû. En quelque sorte, il vous achète.

La culpabilisation du partenaire

Les profils de la triade sombre adorent culpabiliser les autres, ce qui leur permet de se sentir blancs comme neige. Eux sont toujours innocents de tout et au-dessus de tout soupçon. Il peut arriver qu’il aille trop loin et au début, quand vous ne serez pas encore totalement sous son emprise, vous aurez peut-être les ressources pour le lui faire remarquer et pour définir des limites. A ce moment, il est probable qu’il joue à la victime et vous accuse

de tous les crimes. Il vous reproche par exemple de déformer ce qu'il a dit ou fait. Il adore pour cela utiliser l'implicite, plutôt que de formuler des reproches clairs. C'est particulièrement troublant et déstabilisant. Si le pervers exprime des regrets, ils ne sont d'ailleurs jamais sincères et font uniquement partie de la stratégie de séduction. Ce n'est pas qu'il ait des regrets, mais il relâche ponctuellement les mailles du filet pour être sûr que vous mordrez à l'hameçon.

Le détournement du rapport de force

Les profils sombres comprennent la relation interpersonnelle comme un rapport de force. La séduction est pour eux une manière de s'affirmer. Ils veulent écraser leur partenaire, mais sont prudents au début, pour ne pas lui mettre la puce à l'oreille. Le rapport de force ne s'établit donc que progressivement. Parfois, il détourne cette notion d'autorité, pour vous donner l'impression qu'il cède parce qu'il tient à vous. Il peut dire à cette occasion : " si c'est vraiment ce que tu veux, je cède, mais c'est bien pour te faire plaisir ". Il vous le reprochera par la suite et vous aurez à regretter longuement cette petite faveur, qui n'est qu'une autre stratégie pour vous lier au pervers. Bientôt, vous aurez à payer ce qu'il vous a accordé.

Des décisions unilatérales

Dans une relation équilibrée, les décisions sont prises à deux. Mais dans une relation de séduction perverse, le profil sombre impose ses vues. C'est lui qui oriente et dirige la conversation, il impose des choix de repas ou de produits, il décide des activités et prend toutes les initiatives dans un couple. Il se comporte avec assurance comme s'il savait ce qu'il faisait, parce qu'il est un expert. Il cherche ainsi à démontrer sa capacité d'initiative, mais aussi sa supériorité. Il affiche son charisme, ce qui contribue à son pouvoir de séduction. Sous couvert de séduction, il s'agit surtout de domination. Le pervers se passe du consentement de sa victime et affiche de plus en plus ouvertement son ego surdimensionné.

Chapitre 12 :
Le chantage émotionnel

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

Lorsqu’elles sont confrontées à un pervers manipulateur, de nombreuses personnes cèdent au chantage affectif, qui peu à peu les détruit. Le manipulateur fait pression sur sa victime en utilisant les sentiments comme ressort de son stratagème. Le pervers sait que l’autre est attaché à lui et c’est de ces sentiments dont il se sert pour arriver à ses fins et se faire obéir à la lettre. Le chantage émotionnel est une forme particulièrement odieuse de chantage. Il se rencontre dans différentes situations, mais le plus souvent dans les couples, ou encore dans les familles, lorsqu’un parent utilise le chantage émotionnel pour manipuler un enfant. Dans ce deuxième cas, la situation est encore plus atroce pour la victime, puisque l’enfant est dépendant de l’adulte pour sa survie et qu’il souhaite absolument être aimé du parent. Cette expérience négative façonne d’ailleurs la psyché au point que de nombreuses victimes de chantage émotionnel durant l’enfance en sont à nouveau victime à l’âge adulte. Le chantage affectif peut entraîner de graves troubles psychologiques et physiques. Les effets de cette relation de dépendance ne doivent pas être sous-estimés.

Le chantage affectif n’est pas punissable en vertu de la loi. Toutefois, des actes criminels tels que la violence physique peuvent être associés, ce qui donne à la victime la possibilité de se défendre. Dans ce cas en effet, il est conseillé de demander une aide juridique.

Le chantage émotionnel consiste donc à utiliser les sentiments pour manipuler quelqu’un. Découvrez ici comment vous pouvez le reconnaître et vous en libérer.

Où se produit le chantage émotionnel ?

Vous vous sentez souvent accablé, triste et coupable ? Alors vous êtes peut-être victime d’un chantage émotionnel. Le chantage émotionnel consiste à utiliser les sentiments pour manipuler et faire chanter quelqu›un. Cela peut se produire dans toute relation interpersonnelle, par exemple dans les relations parents-enfants ou dans un couple, mais aussi au travail ou dans une association.

Dans les relations parents-enfants, entre frères et sœurs, entre amis ou dans le cadre d’un partenariat, le chantage affectif peut se produire dans

pratiquement toutes les relations interpersonnelles, même sur le lieu de travail. Souvent, les personnes concernées ne sont même pas conscientes de se trouver dans une telle situation, ni les maîtres chanteurs, ni les personnes soumises au chantage, et c'est précisément ce qui rend le chantage affectif si dangereux : à long terme, la manipulation des sentiments nuit aux relations et à l'état psychologique et physique des personnes concernées, parfois dans des proportions dévastatrices.

Qu'il s'agisse de malheur, de disputes incessantes, d'anxiété relationnelle, de solitude, de dépression, de troubles alimentaires ou de pensées suicidaires, le chantage affectif peut avoir des répercussions sur la vie entière des personnes concernées. La personne victime de chantage est confrontée à des déclarations négatives et donc mise sous pression. Une sorte de relation de pouvoir et de dépendance émotionnelle se développe. Souvent, le chantage émotionnel s'appuie sur des déclarations négatives. En ce sens, il s'oppose à la tactique de la séduction, qui utilise la flatterie. Voici quelques déclarations négatives à titre d'exemples.

- Formuler des accusations injustes : "Tu ne ferais pas une telle chose si tu m'aimais vraiment."
- Suggérer de la culpabilité : "Je n'aurais jamais pensé ça de toi."
- Proférer des menaces : "Si tu romps avec moi, je me tue !"
- Établir des comparaisons : "Les autres peuvent le faire aussi."

Le chantage émotionnel dans la relation de couple

La dépendance affective peut se développer dans deux directions en raison d'un conflit entre la peur de la perte et le désir d'harmonie ou d'amour. Les personnes qui font du chantage affectif à leur partenaire ont généralement des difficultés à formuler des déclarations claires. La base de cette situation est une communication perturbée et défectueuse.

Un autre problème est que les maîtres chanteurs, nos pervers de la triade sombre, se considèrent comme des victimes et ne peuvent pas faire face à la situation de manière réfléchie et rationnelle. Dans la plupart des cas, l'autre personne, la victime réelle, laisse faire. La raison en est la peur d'un conflit supplémentaire et la possibilité de blesser le partenaire, à qui elle est attachée.

Cette stratégie est complètement fausse, dans la mesure où elle renforce les agressions du pervers et le conforte dans sa pratique du chantage affectif. Cela marche ! Pourquoi devrait-il s'en priver ? Certains pervers en viennent même à considérer qu'il est tout à fait légitime de se comporter ainsi avec son partenaire au sein du couple.

La victime a le sentiment d'être responsable de tout, alors qu'elle ne l'est pas. Grâce à la manipulation émotionnelle, les rôles sont inversés. Le plus gros problème est d'échapper à cette construction perverse qui se déploie comme une toile d'araignée.

Le chantage affectif dans la famille

Le chantage affectif peut avoir lieu non seulement dans les relations amoureuses, mais aussi dans les relations entre parents et enfants. Les mères ou les pères narcissiques en sont souvent la cause. Les personnes souffrant de troubles de la personnalité narcissique sont fondamentalement égoïstes, ce qui est difficilement compatible avec l'éducation équilibrée d'un enfant. Ces personnes se comportent de manière impitoyable envers les autres, et plus particulièrement envers les enfants qui sont en situation de faiblesse. En même temps, ils manquent d'assurance, ce qui les conduit à chercher à s'imposer encore plus. Le chantage affectif devient entre leurs mains une arme redoutable.

Les parents qui exercent un chantage affectif font pression sur leur enfant. La menace est constante, qu'il s'agisse d'une punition ou simplement de faire croire à l'enfant qu'on ne l'aime plus et qu'on ne veillera plus à ses besoins. Or les plus jeunes ont besoin d'être aimés. Ils ont aussi besoin qu'on s'occupe d'eux, qu'on s'occupe d'eux matériellement. L'enfant n'est pas autonome, cela en fait une proie de choix pour un pervers adepte du chantage affectif. Il dépend en effet de ses parents pour sa survie physique, mais aussi affective.

Si l'enfant résiste, le maître chanteur parvient à créer un sentiment de culpabilité et un conflit intérieur par le biais de la manipulation émotionnelle. Outre le sentiment de culpabilité, d'autres possibilités de chantage existent, comme la comparaison de l'enfant avec des camarades de classe supposés plus intelligents, un comportement agressif ou même des

injures. Comme dans de nombreux comportements pervers, il s’agit de déstabiliser, de détruire, pour former l’enfant à son image, en lui interdisant d’être lui.

Pour éviter les conflits et les dangers au sein de la famille, l’enfant renonce à sa propre liberté de choix. N’oublions pas que les plus jeunes manquent de repères et qu’il leur est très difficile de percevoir si l’attitude du parent est normale ou pas. Certains se rendent compte qu’ils sont manipulés, mais ne savent pas comment s’en sortir et craignent de résister ou encore de dénoncer le parent.

Quels sont les signes de chantage affectif ?

Pour savoir si vous êtes victime de chantage affectif, vous devez rechercher certains indices. Voici les plus fréquents.

La colère

Faites-vous passer vos propres besoins au second plan en vous adaptant à votre partenaire ? Cela peut conduire à une agression larvée, car vous êtes constamment frustré. Le premier signe de chantage affectif dans un partenariat est lorsque vous vous mettez en colère à la simple présence de l’autre personne.

L‘aversion aux conflits

Vous cédez et agissez que selon les souhaits de l’autre personne afin d’éviter d’éventuels conflits. Vous avez le sentiment que vos souhaits ne comptent pas et ne seront pas pris en compte.

Le sentiment de culpabilité

Vous vous sentez toujours coupable et avez l’impression que l’on vous impose toujours quelque chose que vous ne voulez pas.

Le doute et le manque d’assurance

Quelqu’un vous fait sentir que vous êtes inférieur. Vous êtes comparé à d’autres personnes qui sont censées être meilleures que vous en tout.

Des exigences élevées

Vous êtes constamment sollicité. De plus, tout ce que vous faites est critiqué. En même temps, on attend de vous que vous soyez prévenant en permanence. Quelle que soit la façon dont vous faites les choses, votre mérite n’est jamais reconnu.

Une pression élevée

En raison des demandes constantes et des attentes élevées, vous vous sentez sous pression. De plus, vous êtes toujours blâmé.

Nous allons maintenant préciser comment fonctionne exactement le chantage affectif, comment le reconnaître et comment s’en libérer.

Le chantage émotionnel : comment fonctionne la manipulation psychologique

Les maîtres chanteurs savent toujours quelque chose sur leurs victimes qui leur donne du pouvoir et du contrôle sur elles. Dans le cas du chantage affectif, il s’agit de sentiments, en particulier d’émotions négatives, que la personne victime de chantage veut éviter ou dont elle veut se débarrasser. Les manifestations typiques du chantage émotionnel sont :

- Inculquer un sentiment de culpabilité : “A cause de toi, je me suis passé de tant de choses...”, “Tu vas me rendre malade avec ton comportement”.
- Proférer des accusations injustes : “Tu penses toujours à toi-même - qu’en est-il de mes besoins ?”
- Proférer des menaces : “Si tu me quittes, je me tue”, “Si tu pars maintenant, tu ne dois jamais revenir”.
- Lancer des ultimatums : “Si tu m’aimais vraiment, tu...”
- “C’est ça que ça veut dire pour toi d’être là pour quelqu’un ?”
- Faire des comparaisons dévalorisantes : “D’autres personnes peuvent le faire aussi”.

Il est vrai que la plupart des gens sont confrontés tôt ou tard à ce genre de situation dans leur vie quotidienne et dans leurs relations, que ce soit en couple, en famille ou au travail. Un conflit, des émotions en ébullition, et

l’accusation fait effet, la manipulation commence à agir. Dans une relation d’égal à égal, les partenaires abordent le problème relationnel ouvertement de manière constructive, par exemple : “Tu es en premier lieu responsable de tes propres besoins, mais si tu as aussi besoin de mon aide, je suis heureux d’être là pour toi dans la mesure de mes possibilités.” Les victimes de chantage affectif, en revanche, ne font et ne peuvent pas faire cela. Elles se sentent tellement coupables ou ont tellement peur qu’elles se plient aux exigences du pervers manipulateur, qui sont d’autant plus efficaces qu’elles sont implicites.

10 signes infaillibles que vous êtes victime d’un chantage émotionnel

Reconnaître le chantage affectif et le distinguer des conflits et disputes courantes n’est pas toujours facile, ni pour les maîtres chanteurs, ni pour les personnes soumises au chantage. Pour la percevoir, vous devez - logiquement - être sensible et vous écouter attentivement afin de comprendre vos propres sentiments et d’évaluer avec confiance la relation en question.

Vous devez essentiellement prêter attention aux signaux suivants.

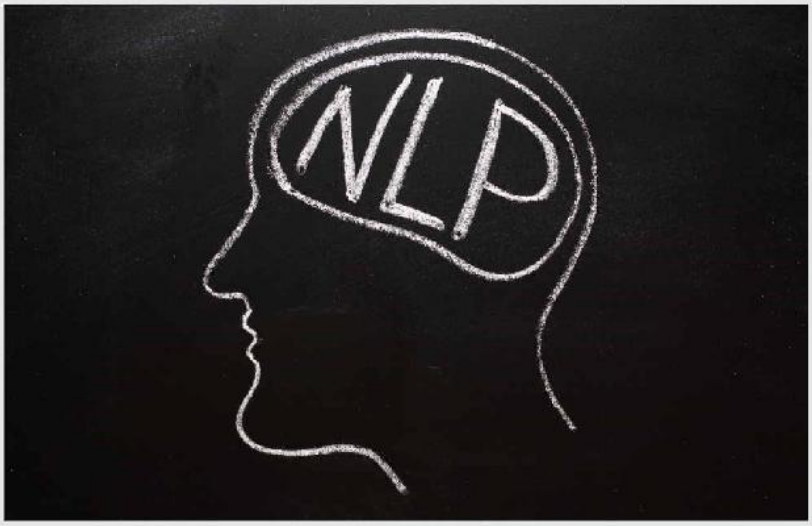
6 signes qui montrent que vous êtes victime de chantage affectif :

- Vous vous sentez stressé et sous pression dans votre relation
- Vous avez peur de prendre des décisions qui (pourraient) affecter la relation.
- Vous avez l’impression de ne pas rendre justice à l’autre personne.
- Vous vous sentez piégé et non libre dans votre relation.
- Vous vous sentez souvent coupable ou avez des remords envers votre partenaire/éventuel maître chanteur.
- Vous vous demandez constamment comment votre comportement sera reçu par votre partenaire/éventuel maître-chanteur et comment il évaluera vos actions et vos efforts.

4 signes indiquant que vous faites du chantage affectif à quelqu’un :

- Vous avez l’impression de donner plus que ce que vous recevez.
- Vous vous sentez lésé et maltraité
- Vous avez très peur d’être abandonné
- Vous avez le sentiment de mériter quelqu’un de mieux

Il faut savoir en effet que le pervers n’est souvent pas conscient lui-même d’être un manipulateur et un maître chanteur. La stratégie peut être instinctive et viser à se défendre. Elle peut avoir été acquise dans l’enfance.



Chapitre 13 :
La PNL et la manipulation perverse

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

On met souvent en relation la PNL et la manipulation perverse. Pourtant, ce n’est pas l’objectif initial de cette technique psychologique, mais c’est certainement le principal reproche qu’on peut lui faire : elle peut être détournée à des fins obscures. Dans ce chapitre, nous vous proposons de découvrir ce qu’est exactement la PNL ou programmation neurolinguistique, et quels sont les rapports qui existent avec la manipulation perverse.

Qu’est-ce que la PNL ?

PNL est l’abréviation de programmation neurolinguistique. La technique naît dans les années 1970 dans un projet de recherche de l’université de Santa Cruz en Californie. Les Américains Richard Bandler et John Grinder ont trouvé des points communs en observant des professionnels de la communication. Ils ont ensuite développé des techniques pour obtenir des changements dans le comportement et la communication des personnes.

L’un des plus importants développeurs de la PNL, Robert Dilts, décrit la PNL comme un modèle comportemental qui examine les modèles créés par l’interaction du cerveau, du langage et du corps. Notre langue affecte notre perception et donc notre expérience émotionnelle et mentale. L’utilisation consciente du langage permet donc d’apprendre à lire ces schémas comportementaux et d’adapter son propre comportement à celui des autres.

On voit, dès à présent, quel remarquable potentiel la PNL recèle pour les pervers de la psychologie sombre. Pourtant, ses objectifs initiaux ne sont pas de nature perverse. La PNL vise à mieux comprendre son interlocuteur et à provoquer des changements positifs chez lui - à le manipuler dans une certaine mesure afin de pouvoir éviter les obstacles à la communication et les conflits.

D’où le terme de programmation neurolinguistique :

- Neuro : Le cerveau - perception par les organes des sens et traitement dans le cerveau.
- Linguistique : Langue et corps - Communication verbale et non verbale.
- Programmation : Changer les schémas familiers de pensée et de comportement

Les hypothèses de la programmation neurolinguistique

La PNL est basée sur certaines hypothèses, c'est-à-dire des façons de penser qui sont acceptées par les praticiens de la PNL comme des prémisses importantes. Certaines hypothèses de la PNL sont par exemple :

- Les gens réagissent à leurs perceptions subjectives, et non à la réalité extérieure.
- Les gens font les meilleurs choix sur la base des informations disponibles.
- Le comportement humain est basé sur une intention positive.
- Les gens peuvent apprendre à faire une certaine chose quand d'autres personnes le peuvent.
- Les gens disposent de toutes les ressources nécessaires pour réaliser un changement souhaité.

La PNL dans le monde des affaires et du travail

En entreprise, clients, managers et membres des équipes n'ont pas toujours des objectifs ou des intérêts convergents. Les conflits peuvent se révéler inévitables. Certaines personnes, en fonction de leur caractère, auront tendance à avoir recours à des manipulations pour les résoudre et retourner la situation à leur avantage.

Dans ce contexte, la PNL a fait ses preuves et elle est couramment employée dans le monde du travail. Mieux vaudrait, évidemment, utiliser des techniques éprouvées de négociation plutôt que de la manipulation.

Il existe une myriade de techniques qui se rapportent aux théories de PNL. Cinq d'entre elles sont particulièrement connues.

Le marquage analogique

Dans cette approche, on utilise délibérément le langage verbal et non verbal, dans le but de créer des moments de tension. Par exemple, l'expert en PNL peut utiliser des pauses, pour laisser ses paroles faire leur effet. Il

peut aussi varier consciemment le rythme pour maintenir l'attention. Il peut enfin modifier la tonalité de la voix, en montant ou en descendant dans la gamme à la fin d'une phrase pour créer des ordres ou des interrogations.

L'ancrage

La technique de l'ancrage vise à faire en sorte que les personnes réagissent automatiquement à tout stimulus perçu par l'un de nos cinq sens - la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût ou le toucher - en adoptant toujours le même comportement. De cette manière, il est possible d'influencer les autres.

Voici trois exemples tirés de la vie professionnelle :

- Quelqu'un vous tape sur l'épaule - c'est un signe d'appréciation.
- On vous montre une photo de vacances - cela éveille en vous la joie.
- Quelqu'un vous décrit un pont, alors que vous avez le vertige - cela évoque la peur en vous.

Comme on le voit, la technique de l'ancrage, issue des théories de la PNL, peut être utilisée de manière sympathique et conviviale, ou plutôt pour jouer sur des émotions négatives.

Le pacing

Les praticiens de la PNL entendent par rythme ou pacing le fait de marcher du même pas que son interlocuteur. Cela signifie que votre interlocuteur essaie de refléter votre comportement afin d'instaurer la confiance et une atmosphère positive dans la conversation. Votre interlocuteur y parvient, par exemple :

- En imitant le langage corporel de l'autre - sans paraître artificiel
- En adoptant son propre timbre de voix
- En ajustant son rythme respiratoire à celui de l'autre.

La stratégie de Disney

Le nom de cette méthode renvoie à Walt Disney, créateur des célèbres dessins animés. Disney avait l'habitude de diviser ses objectifs en trois

étapes distinctes. Il s'agit d'examiner une situation sous trois angles différents pour accroître sa créativité et obtenir de nouvelles perspectives. Observez si votre partenaire de négociation adopte soudainement l'un des trois rôles suivants : rêveur, réaliste ou critique :

- Le rêveur est orienté vers l'intérieur et la subjectivité, il ne formule pas de propositions pratiques.
- Le réaliste est plus pragmatique et élabore des plans d'action.
- Le critique examine de près les spécifications de la situation et critique pour identifier les erreurs.

La PNL est-elle une technique de manipulation ?

La discussion sur les rapports entre la PNL et la manipulation est aussi vieille que la théorie elle-même. Mais cette question est importante, car la PNL offre aux pervers manipulateurs des outils performants, qu'ils peuvent retourner contre leurs victimes.

La PNL est comme un couteau tranchant : vous pouvez l'utiliser pour couper du pain ou pour blesser quelqu'un. En définitive, ce n'est pas le modèle psychologique attaché à cette théorie qui est manipulateur en lui-même, mais c'est la personne qui détourne la théorie à son avantage qui l'est.

Les défenseurs de la PNL ont coutume de dire que toute communication est une manipulation, car chaque expression verbale ou non verbale influence les autres. À ce propos, on cite souvent le célèbre psychologue et spécialiste de la communication Paul Watzlawick : "On ne peut pas ne pas communiquer"[3] et il ajoute : " Et comme toute communication est influence, on ne peut pas non plus ne pas manipuler ! " [4]

C'est évidemment faux. Influence et manipulation ne sont pas synonymes.

En psychologie, on parle de manipulation lorsque les critères suivants sont réunis :

- influence consciente
- à son propre avantage

- sans tenir compte des dommages advenant à l’autre
- avec des moyens impénétrables et secrets

La PNL répond-elle à cette définition ? Oui, en ce sens que la tentative d’influencer les autres est bien consciente et que le plus souvent, les techniques sont utilisées dans le but de servir les intérêts de la personne qui applique la PNL. Pour autant, tout dépend de ses intentions. Comme nous l’avons vu, la manipulation peut être bénéfique à l’autre, elle peut aussi, dans le cas de la psychologie sombre, lui nuire. Le coaching est ainsi une influence bénéfique, tandis que la manipulation ne l’est pas.

L’élément essentiel se situe sans doute au point 3. En effet, une influence bénéfique vise des avantages pour autrui. La manipulation par la PNL se moque complètement de savoir si l’autre subit des torts ou des dommages. La PNL peut donc être appliquée de manière éthique, ou au contraire de manière perverse. Par exemple, si j’utilise délibérément les techniques de la PNL pour établir une bonne relation afin d’encourager mon homologue à signer quelque chose qu’il ne veut pas signer, alors la PNL est utilisée de manière manipulatrice.

Pour faire la différence, on pourrait parler de PNL sombre comme on parle de psychologie sombre.

La PNL dans les relations interpersonnelles

Maintenant que nous savons tout ce que la PNL implique, voyons comment elle peut être utilisée dans les relations. De manière générale, la PNL sert à améliorer les relations humaines, par une meilleure compréhension et une meilleure prise en compte du fonctionnement mental d’autrui. Pourtant, nous avons vu que ces techniques peuvent aussi être détournées dans le but de manipuler l’autre.

Les personnes qui pratiquent la PNL sont généralement de bons auditeurs. Elles montrent à l’autre qu’elles s’intéressent à lui. Cet intérêt peut être sincère, mais dans le cas de manipulateurs pervers, il est joué. Le pervers se met à la place d’autrui, mais c’est pour mieux le manipuler. De même, on peut s’intéresser aux bons côtés de l’autre, mais dans la psychologie noire, on ne relève systématiquement que ses défauts, pour le prendre en tort. L’empathie qui caractérise les objectifs premiers de la PNL

est complètement détournée et devient abusive.

Au lieu d'identifier les faiblesses et les imperfections d'une personne pour les prendre en compte avec bienveillance, le pervers s'en sert pour utiliser les faiblesses d'autrui.

Enfin, le manipulateur va peu à peu imposer sa propre perception et ses propres idées, en se servant de la PNL. Il met ainsi en quelque sorte son partenaire sous tutelle, en lui imposant une fausse vision du monde. La PNL peut alors servir au gaslighting.

3 https://www.larevue.qc.ca/article/2016/10/04/on-ne-peut-pas-ne-pas-communiquer--paul-watzlawick

4 https://www.larevue.qc.ca/article/2016/10/04/on-ne-peut-pas-ne-pas-communiquer--paul-watzlawick

Chapitre 14 :
La psychologie sombre vue du côté des victimes

Nous avons vu que les pervers de la psychologie sombre ont des profils bien définis. Mais qu'en est-il de leurs victimes ? Trouve-t-on là aussi des profils spécifiques ? Certaines expériences prédisposent-elles à devenir la victime d'un pervers appartenant à l'un des profils que nous avons examinés ? Et dans ce cas, comment peut-on s'en sortir ? C'est à ces différentes questions que nous nous proposons de répondre dans la dernière partie de cet ouvrage. Mais avant, nous rappellerons les principaux comportements et les objectifs des pervers.

Les manipulateurs, les narcissiques, les sadiques, les psychopathes machiavéliques agissent suivant différentes motivations. Ils souhaitent par exemple priver leurs victimes de toute volonté autonome et de tout libre-arbitre. Ils détruisent l'estime de soi chez l'autre, ils les plongent dans la confusion pour asseoir leur pouvoir. Ils peuvent aussi parfois en vouloir à leur victime et poursuivent une vengeance secrète.

Les manipulateurs et les pervers de la triade sombre ont un besoin vital de contrôler les autres. C'est la raison pour laquelle ils affaiblissent systématiquement leurs victimes, de manière à pouvoir les dominer et leur imposer leur volonté. Ils essaient donc d'effacer leur volonté et de détruire l'estime de soi de leurs partenaires, collègues ou enfants. Cela leur confère un sentiment de puissance par lequel ils masquent leurs propres faiblesses et manques.

Détruire la volonté d'autrui

La volonté nous permet de garder le contrôle de nos existences et de nous imposer comme des égaux dans la relation aux autres. C'est ce qui nous permet de ne pas être utilisés ou exploités, ou encore traités en esclaves. L'une des premières stratégies des pervers de la triade sombre est d'anéantir la volonté de leur victime. Comment procèdent-ils ?

Ils font souvent un travail d'usure ou de sape. Ils procèdent de manière sournoise. Ils épuisent leurs victimes en détruisant progressivement leurs capacité de résistance. Ces dernières ne peuvent alors plus faire face normalement. Il n'est pas rare que les pervers multiplient les situations dans lesquelles leur victime du moment doit chercher à s'imposer. La volonté

finit par s’épuiser.

Par exemple, les pervers peuvent essayer de mettre continuellement l’autre en colère, ce qui détruit son énergie. C’est un processus qui rappelle le burn out. En étant continuellement stressé par les agressions du pervers, on perd toute force, parce qu’on est continuellement agité et sur la défensive. Difficile, face à ce type d’agression répétée, de conserver son sang-froid !

En ce sens, les pervers utilisent des stratégies qui relèvent du harcèlement. C’est particulièrement fréquent dans le monde du travail, où de tels comportements conduisent souvent au burn out, ou du moins à l’arrêt maladie, seule solution pour la victime d’échapper au manipulateur.

Les profils de la triade sombre affaiblissent donc leurs partenaires ou leurs collègues, jusqu’à ce que ceux-ci cèdent, parce qu’ils n’ont plus les ressources pour résister. Dans un couple ou en famille, il est bien plus difficile qu’au travail de se soustraire à cette influence néfaste.

Dès que la volonté est brisée, nous devenons influençables, faciles à manipuler et à diriger. Les pervers peuvent faire de nous ce qu’ils veulent. Une autre stratégie consiste à placer la victime de manière répétée face à des situations où elle doit prendre des décisions difficiles, qui lui coûtent beaucoup d’énergie.

Pour affaiblir toute résistance, le pervers peut aussi utiliser la menace, par exemple en agitant le spectre d’un licenciement ou d’une dénonciation au supérieur hiérarchique. La victime est alors dans une angoisse existentielle, puisqu’elle pense qu’elle va perdre son métier et son salaire. De quoi va-t-elle pouvoir vivre ? Elle n’a d’autre solution que de se soumettre. Plus la stratégie est répétée, plus la volonté s’affaiblit.

Les pervers de la triade sombre cherchent aussi à soumettre leurs victimes à un stress intense, ce qui peut entraîner l’épuisement de la volonté. L’esprit est rempli de préoccupations, n’est jamais en repos, on ne parvient plus à manifester sa volonté ou à prendre de décisions. Le stress nous rend plus sensibles face à la manipulation. Lorsque les manipulateurs parviennent à annihiler notre volonté, ils obtiennent le pouvoir de nous contrôler et de nous dire ce que nous devons faire. Nous commencerons à leur confier la prise de décision et nous perdons notre identité.

Détruire l’estime de soi de sa victime

Outre l’épuisement de votre volonté, les personnes malveillantes veulent également détruire votre estime de soi. Malheureusement, il y a des dizaines de façons différentes dont elles peuvent le faire. Leur pouvoir s’appuie sur le fait qu’en tant qu’êtres sociaux, nous accordons beaucoup d’importance à l’opinion des autres. C’est d’autant plus vrai qu’il s’agit d’une personne que nous aimons, que nous respectons ou qui a sur nous de l’autorité. La destruction de l’estime de soi peut donc avoir lieu au travail, mais aussi dans le couple ou en famille, voire encore dans les groupes de camarades à l’école.

Les manipulateurs peuvent ébranler votre estime de soi en utilisant des phrases soigneusement formulées qui visent à vous attaquer et à vous déprécier. Leurs mots sont généralement calculés pour vous bouleverser ou vous troubler, de sorte que vous passez beaucoup de temps à réfléchir à ce qu’ils veulent dire. Nous avons déjà examiné les techniques de manipulation qui peuvent vous amener à vous interroger sur vous et vos choix, ou à penser que vos propres émotions ne sont pas valables. C’est le gaslighting.

Les manipulateurs entament également votre estime de soi en vous rendant constamment responsable de toutes sortes de problèmes. Ils vous remettent constamment en cause. Dès que quelque chose va mal, vous êtes responsable. Ils n’hésitent d’ailleurs pas à vous dévaloriser devant les autres, ce qui rend toute la technique encore plus efficace. Le doute s’insinue dans l’esprit de la victime, qui n’est plus capable de considérer objectivement la réalité.

Vous arriverez rapidement à un point où vous commencerez à intérioriser les critiques et cela ruine votre estime de soi. Parfois, les personnes manipulatrices peuvent rejeter la faute sur vous sans même dire un mot. Lorsque quelque chose se produit, elles vous lancent un regard qui en dit long. C’est encore plus puissant et destructeur que les paroles.

Une autre façon pour les personnes manipulatrices de détruire votre estime de soi est de vous inonder d’informations négatives. Nous savons tous que l’estime de soi peut être affectée par les personnes que nous fréquentons. Si nous nous entourons de personnes négatives, nous nous

sentons rapidement comme elles et voyons la vie en noir.

Les manipulateurs, surtout les machiavéliques, peuvent nous tromper en nous donnant des informations négatives. Imaginons qu'un collègue vous veuille du mal et que ce soit un pervers machiavélique. A chaque fois que vous avez une idée innovante, il s'ingéniera à vous la détruire, en la dévalorisant, jusqu'à ce que vous arriviez au point où vous n'essayerez même plus d'être créatif ou de proposer de nouvelles solutions. A quoi bon, puisqu'elles sont systématiquement critiquées et refusées ?

Dans les relations, les manipulateurs peuvent détruire votre estime de soi en vous négligeant émotionnellement, jusqu'à ce que vous commenciez à penser que vous ne méritez pas l'amour et l'affection. On trouve ce phénomène dans les couples, mais aussi dans les relations entre parent et enfant.

Les personnes manipulatrices peuvent également détruire votre estime de soi en alimentant vos peurs. Lorsqu'elles découvrent que vous avez certaines craintes, elles commencent à les nourrir pour pouvoir les utiliser. Plus nous avons peur, plus notre estime de soi diminue.

Les manipulateurs aiment que leurs victimes aient une faible estime d'elles-mêmes pour de nombreuses raisons. La principale est de pouvoir vous contrôler. Les manipulateurs savent aussi que lorsque nous avons une faible estime de nous-mêmes, nous devenons très utiles pour eux, car nous voulons faire plaisir aux autres afin d'obtenir un feed-back positif. Les pervers souhaitent que leurs victimes deviennent des personnes complaisantes, de façon à en tirer des bénéfices personnels.

Au travail, les manipulateurs peuvent vouloir détruire votre estime de soi pour vous donner l'impression de ne pas être à la hauteur. De cette façon, c'est eux qui obtiendront la promotion qu'ils souhaitent, puisque vous serez trop convaincu d'être mauvais que vous ne penserez même plus à la demander.

Une perversion motivée par la vengeance

Certains manipulateurs s'en prendront à vous parce qu'ils cherchent à se venger. Il est particulièrement risqué de causer du tort à une personne narcissique, sadique ou à un psychopathe. Ce sont des personnes qui ont

une excellente mémoire et qui ne pardonnent pas. Leur rancune est souvent sans fin. La manipulation sera donc sous-tendue par une volonté de vengeance.

La rancune n'est évidemment pas l'apanage des seuls pervers de la triade sombre. Des personnes tout à fait normales peuvent aussi vous en vouloir. Mais elles le feront pour des raisons claires et la plupart du temps, elles vous le feront savoir, ce qui vous donnera l'occasion de réparer la relation.

A l'inverse, les pervers agissent dans l'ombre. Vous savez rarement qu'ils sont en train de vouloir se venger de vous. Vous avez sans doute oublié l'incident qui est à l'origine de leur colère ou de leur haine. Pas eux !

Ainsi, un pervers est psychologiquement fragile et sa blessure affective ou la plaie à son amour-propre peut être profonde. Elle peut dater de nombreuses années. Il se pourrait tout simplement que vous deveniez leur cible parce que le patron vous a promu ou complimenté à leur place. Parfois, eux-mêmes sont incapables de comprendre leurs véritables motivations.

Ainsi, un psychopathe qui a été rejeté alors qu'il était jeune par une fille qu'il aimait peut s'en prendre à vous parce que vous ressemblez à cette fille, ou parce que vous lui rappelez cette relation malheureuse. Vous n'y êtes pour rien, mais il se vengera néanmoins sur vous de ce que quelqu'un d'autre lui a infligé. Concernant les profils machiavéliques, leur particularité est qu'ils écrasent tout ce qui se trouve sur leur passage, dès lors que vous leur barrez la route.

Parfois, les pervers pensent que vous êtes faible et que vous êtes donc une victime parfaite. Ils auront plus de mal à s'attaquer à une personnalité forte. Par ailleurs, il faut savoir que la jalousie est l'un des moteurs d'action les plus puissants des pervers de la triade sombre. Nombreux sont ceux qui pensent que vous avez plus de chance dans la vie qu'eux, et ils vont s'employer à résoudre cette inégalité supposée. Ils vont chercher à réduire vos avantages en vous faisant perdre toute confiance en vous. Cela peut aller jusqu'à chercher à vous détruire.

Ainsi, si vous les surpassez au travail ou en affaires, ils vous s'employer à diminuer vos performances. Ils se sentiront mieux si vous allez mal. Ils pratiqueront une hostilité verbale déguisée, propageront des ragots à votre

sujet en votre absence. Ils feront tout pour vous trouver des défauts et critiquer ce que vous faites. Dans la mesure où eux ont souvent du mal à être heureux, ils ne veulent pas que leur victime le soit. La plupart des personnes ayant une personnalité sombre ne supportent pas le bonheur des autres. S'ils sont malheureux, ils s'attendent à ce que tout le monde autour d'eux le soit. Et le pire est qu'ils font tout ce qu'il faut pour que cela se produise effectivement.

Les pervers de la triade sombre essaient de punir quiconque n'est pas malheureux comme eux, ils se remontent ainsi le moral. En quelque sorte, les sadiques se nourrissent de la souffrance d'autrui. Les machiavéliques, à l'inverse, cherchent à voler aux autres leur bonheur.

Pour parvenir à leurs fins, les pervers prononcent des paroles blessantes, souvent en prétendant qu'elles sont uniquement en train de plaisanter. Ils attaquent les autres en fonction de leur apparence, de leur origine socioculturelle, et de nombreux aspects de leur personnalité, comme l'éducation.

Ces manipulateurs ont des problèmes profonds qui se traduisent par des troubles psychologiques, et ils sont prêts à faire tout leur possible pour nuire à autrui afin de satisfaire leurs besoins.

Brouiller la perception de la réalité de leur victime

Les manipulateurs veulent également brouiller votre perception de la réalité afin de pouvoir vous contrôler. Modifier la perception de la réalité d'une personne est le moyen ultime de la contrôler et de la dominer. C'est parce que lorsque vous pouvez convaincre une personne que ce qu'elle voit et entend n'est pas réel, vous gagnez le pouvoir de lui dire ce qu'elle doit penser. Contrôler la réalité des autres est le rêve ultime de tout manipulateur. Les techniques de manipulation de l'esprit, que nous avons examinées au fil de cet ouvrage, qu'il s'agisse de gaslighting ou de lavage de cerveau, sont particulièrement dangereuses.

Il y a beaucoup de raisons pour lesquelles un manipulateur voudrait embrouiller la perception de la réalité de sa victime. Un partenaire abusif voudrait que vous cessiez de chercher de l'aide, donc il veut vous faire croire que vous devenez fou et que la violence n'a pas lieu, ou que personne

ne vous offrira l’amour et la protection que vous espérez, et que vous devez donc arrêter de les chercher.

Lorsque les psychopathes exploitent les autres, ils ont tendance à le faire intentionnellement. Ils essaient délibérément de nuire à la santé mentale de leur victime parce qu’ils savent que lorsque vous êtes mentalement faible, ils peuvent vous contrôler. Ils n’ont pas de conscience, donc ils ne se soucient pas de causer des dommages irréversibles.

Les narcissiques, quant à eux, ont tendance à étouffer les autres ou à troubler leur perception de la réalité sans réellement le vouloir. C’est parce que les narcissiques sont eux-mêmes souvent plongés dans une perception délirante et déformée du réel. Ils ont la folie des grandeurs.

Les brutes et les sadiques voudront embrouiller votre réalité parce qu’ils veulent qu’elle soit sombre, comme la leur. Leur jouissance se situe dans la douleur d’autrui. Leur intention est de vous faire avoir une vision pessimiste, tout comme eux.

Chapitre 15 :
Qui sont les victimes des pervers ?

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

Certaines caractéristiques et comportements rendent les gens plus vulnérables à la manipulation. Les personnes ayant des traits de caractère sombres le savent parfaitement. Ils ont tendance à rechercher des victimes qui ont ces traits spécifiques, car ce sont des cibles faciles. Dans la suite de ce chapitre, nous allons examiner les 6 traits principaux qui caractérisent les victimes des pervers de la triade sombre.

Insécurité et fragilité émotionnelles

Les manipulateurs aiment cibler les victimes qui sont émotionnellement peu sûres d'elles ou émotionnellement fragiles. Malheureusement pour les victimes, ces traits de caractère sont très faciles à identifier, même chez de parfaits inconnus. Le pervers se comporte donc comme un chasseur à la recherche de sa proie et il a l'habitude d'identifier les faiblesses chez autrui. Les manipulateurs expérimentés les trouvent aisément.

Les personnes qui manquent d'assurance sur le plan émotionnel ont tendance à être sur la défensive lorsqu'elles sont attaquées ou sous pression. Cela les rend faciles à repérer dans les différentes situations de la vie sociale, qu'il s'agisse du cercle familial, des associations, ou encore du milieu professionnel. Il suffit de quelques interactions à un pervers manipulateur pour évaluer le degré de fragilité. En fait, ils vous testent, mais vous ne vous en rendez pas compte. La provocation peut être relativement subtile. Comme nous l'avons vu, ces pervers agissent surtout masqués et leurs paroles sont trompeuses.

Lorsque vous êtes provoqué et que vous réagissez par la défensive, un pervers vous reconnaît comme une victime potentielle, parce que vous n'êtes pas sûr de vous et que vous manifestez par là une grande fragilité émotionnelle. Dès lors, les attaques manipulatrices vont se multiplier.

Les manipulateurs peuvent également savoir si une cible est en insécurité émotionnelle lorsqu'elle redirige les accusations ou les commentaires négatifs. Ils trouveront un moyen de vous mettre sur la sellette, et si vous essayez de leur renvoyer la balle, ou de trouver des excuses au lieu d'affronter la situation, le manipulateur pourrait en conclure que vous n'êtes pas sûr de vous et que vous êtes donc une cible facile.

Les personnes souffrant d’anxiété sociale ont également tendance à souffrir d’insécurité émotionnelle. Les manipulateurs en sont conscients. Dans les rassemblements sociaux, ils peuvent facilement repérer les individus qui souffrent d’anxiété sociale, puis les cibler pour les manipuler. Les séducteurs sont capables d’identifier les femmes qui semblent mal à l’aise. L’anxiété sociale est difficile à dissimuler, surtout pour les manipulateurs qui ont l’habitude d’exploiter la vulnérabilité émotionnelle.

Les personnes en insécurité émotionnelle ont tendance à le montrer tout le temps, tandis que les personnes émotionnellement fragiles semblent normales, mais elles craquent émotionnellement à la moindre provocation. Les manipulateurs aiment cibler les personnes émotionnellement fragiles car

il est très facile de susciter une réaction de leur part. Une fois qu’un manipulateur a découvert que vous êtes émotionnellement fragile, il va sauter sur l’occasion de vous manipuler, car il sait que cela sera assez facile.

La fragilité émotionnelle pouvant être temporaire, les personnes présentant ces traits sont souvent ciblées par des manipulateurs opportunistes. Une personne peut être émotionnellement stable la plupart du temps, mais elle peut éprouver une certaine fragilité émotionnelle lorsqu’elle traverse une épreuve de la vie spécifique, comme une rupture, lorsqu’elle est en deuil ou lorsqu’elle doit faire face à une situation qui l’épuise émotionnellement. Quand ils ne trouvent pas de personnes fragiles, les pervers sont aussi capables de provoquer cette fragilité, par un long travail de sape.

Les personnes sensibles

Les personnes très sensibles sont celles qui traitent les informations à un niveau plus profond et sont plus conscientes des subtilités de la dynamique sociale. Elles ont beaucoup d’atouts, car elles ont tendance à être très prévenantes à l’égard des autres. Elles font attention à ne pas causer de tort à autrui, que ce soit directement ou indirectement. Elles détestent la violence et la cruauté. Tout les touche de manière plus profonde que les autres personnes. On dit aussi qu’elles ont une sensibilité à fleur de peau. Elles sont facilement bouleversées par des reportages sur des événements

désastreux, ou même par des représentations de la violence.

Les personnes sensibles ont également tendance à s'épuiser émotionnellement à force de ressentir les sentiments des autres. Lorsqu'elles entrent dans une pièce, elles ont la capacité immédiate de détecter l'humeur des autres. Elles sont naturellement douées pour interpréter le langage corporel, les expressions du visage, les tonalités du langage.

Les manipulateurs aiment cibler les personnes sensibles parce qu'elles sont faciles à manipuler. Si vous êtes sensible, les manipulateurs peuvent utiliser cette sensibilité contre vous. Ils feignent certaines émotions pour attirer les personnes sensibles afin de les exploiter.

Les personnes sensibles ont également tendance à s'effrayer facilement. Lorsque les situations sont menaçantes, elles ressentent davantage la peur et en montrent les signes. C'est là une fragilité dont s'empare aisément un pervers. Si vous êtes une personne sensible, ce trait de caractère peut être très difficile à cacher, et les personnes malveillantes pourront le voir de loin.

Les personnes sensibles ont également tendance à être repliées sur elles-mêmes. Elles sont le plus souvent introverties et elles aiment rester isolées car les stimulations sociales peuvent les épuiser. Les manipulateurs qui cherchent à contrôler les autres ont plus tendance à cibler les personnes introverties, car ce trait de caractère facilite l›isolation des victimes. Vous aurez plus de mal à trouver de l'aide chez les autres de manière à vous défendre.

Les manipulateurs peuvent également identifier les personnes sensibles en écoutant leur façon de parler. Les personnes sensibles veillent toujours à un langage doux et châtié. Elles ne veulent offenser personne. Elles sont le plus souvent polies. Les pervers sont donc à la recherche de ce type de signes afin de vous cibler. Les personnes sensibles se montreront indulgentes envers n'importe qui parce qu'elles ne veulent pas être impolies, ce qui permet aux personnes malveillantes de s'infiltrer.

Les personnes empathiques

Les personnes empathiques sont généralement semblables aux personnes

très sensibles, sauf qu'elles sont plus à l'écoute des sentiments des autres et de l'énergie du monde qui les qui les entoure. Elles ont tendance à intérioriser la souffrance d'autrui au point qu'elle devient la leur. En fait, pour certains d'entre elles, il peut être difficile de distinguer le malaise de quelqu'un du leur. Les personnes empathiques font des partenaires parfaits, parce qu'elles ressentent ce que vous ressentez.

Cependant, cela les rend particulièrement faciles à manipuler, c'est pourquoi les personnes malveillantes aiment les cibler. Les pervers peuvent feindre certaines émotions et les transmettre aux personnes empathiques qui les ressentiront comme si elles étaient réelles. Cela permet d'exploiter leur gentillesse et fait des personnes empathiques des cibles de choix pour les escrocs et les psychopathes. Un escroc, par exemple, n'hésitera pas à inventer des histoires sur des difficultés financières.

Le problème des empathiques réside dans la force de leurs émotions. Cela entraîne une déconnexion de la rationalité. Ces personnes oublient rapidement leurs doutes pour se précipiter dans le piège parce qu'elles souhaitent soulager l'autre. Elles ont un grand cœur et ont tendance à être trop généreuses. C'est souvent à leur propre désavantage. Elles sont charitables et se sentent coupables quand les autres souffrent, même quand ce n'est pas de leur faute ou qu'elles ne peuvent rien y faire.

Les profils sombres ont beaucoup de facilité à faire culpabiliser ces personnes, qui seraient prêtes à dépenser toutes leurs économies pour aider leurs amis à se désendetter, même si cela signifie qu'elles seront ruinées.

Les personnes malveillantes aiment nouer des relations avec des personnes empathiques parce qu'il est facile de profiter d'elles. Parfois, lorsqu'elles ont été plusieurs fois déçues, les personnes empathiques évitent de s'engager dans des relations. Néanmoins, les manipulateurs les poursuivent et disposent de nombreuses armes qu'ils emploient avec acharnement.

Les personnes qui craignent la solitude

Beaucoup de gens ont peur d'être seuls, mais cette peur est plus accentuée chez un petit pourcentage de la population. Ce type de peur peut être vraiment paralysant pour ceux qui l'éprouvent, et peut les exposer à

l’exploitation par des personnes malveillantes. Par exemple, il y a beaucoup de personnes qui restent dans des relations toxiques parce qu’elles ont peur de ne pas retrouver de partenaire. Elles ont besoin de la présence de l’autre, même si c’est un pervers destructeur et abusif.

Les manipulateurs peuvent identifier cette peur chez une victime, et ils feront souvent tout ce qu’ils peuvent pour l’alimenter encore plus afin de faire en sorte que la victime se sente en sécurité avec eux. Les personnes qui ont peur d’être seules peuvent tolérer ou même rationaliser tout type d’abus.

La peur d’être seul peut être facile à repérer chez une victime potentielle. Les personnes qui ont ce genre de peur ont tendance à exprimer un certain niveau de désespoir au début des relations, et elles peuvent parfois donner l’impression d’être collantes. Les pervers de la triade sombre sont comme attirés par ce type de comportement, qui leur donne l’opportunité de trouver quelqu’un à exploiter. Si vous êtes attaché à eux, ils vont utiliser des techniques de manipulation pour vous rendre encore plus dépendant.

Les psychopathes et les manipulateurs machiavéliques peuvent refuser l’amour et l’affection pour faire craindre à la victime qu’elle est sur le point de se faire abandonner, afin qu’elle agisse par désespoir et cède davantage au contrôle de l’autre.

La peur d’être seul(e) est, pour l’essentiel, une construction sociale, et elle affecte de manière disproportionnée les femmes plus que les hommes. Notre société a appris aux femmes que leur but dans la vie était de se marier et d’avoir des enfants. Même les femmes les plus progressistes qui rejettent cette construction sociale sont toujours en proie à des pressions de leur entourage pour adhérer à ces anciennes normes. Ceci étant dit, le fait est que les hommes ont aussi tendance à avoir peur d’être seuls.

Les personnes ayant des problèmes d’abandon depuis l’enfance ont tendance à expérimenter la peur de la solitude à un degré plus élevé. Il y a aussi ceux qui ne craignent pas nécessairement la solitude en général, mais qui ont peur d’être séparés des personnes importantes de leur entourage.

La peur de décevoir les autres

Nous ressentons tous un certain sentiment d’obligation envers les

personnes qui font partie de notre vie. Mais il y a des personnes qui ont extrêmement peur de décevoir les autres. Ce type de peur est similaire à la peur du rejet. La peur de décevoir les autres peut être naturelle, et elle peut même être utile dans certaines situations.

Les parents qui ont peur de décevoir leur famille travailleront davantage pour subvenir à leurs besoins et les enfants qui ont peur de décevoir leurs parents étudieront davantage à l'école. Dans ce cas, la peur est en fait constructive, du moins en partie. Cependant, elle devient malsaine lorsqu'elle est dirigée vers les mauvaises personnes, ou lorsqu'elle vous oblige à compromettre votre propre confort et votre bonheur.

Quand les manipulateurs découvrent que vous avez peur de décevoir les autres, ils essaient de vous mettre dans une position où vous aurez l'impression de leur devoir quelque chose. Ils vous feront certaines faveurs, puis ils vous manipuleront en vous faisant croire que vous avez une obligation envers eux. Ils vous culpabiliseront ensuite pour que vous vous soyez complaisant face à n'importe quelle demande, quand ils veulent quelque chose de vous.

Personnes souffrant de dépendance émotionnelle

On parle de trouble de la dépendance affective ou émotionnelle pour désigner le fait qu'une personne a un besoin excessif et même envahissant qu'on s'occupe d'elle. Ce besoin conduit souvent la personne à être soumise à ceux qui font partie de sa vie. Elle se révèle très collante et a peur de la séparation.

Les personnes atteintes de ce trouble agissent de manière à susciter l'attention. Elles ont tendance à pratiquer ce que l'on appelle l'impuissance apprise ou acquise, c'est-à-dire qu'elles agissent en étant convaincues qu'elles sont incapables de réussir toutes seules et qu'elles ont besoin de l'aide des autres. Il s'agit d'une forme d'assistanat, qui peut être forgé dans l'enfance.

Ces personnes ont du mal à prendre des décisions, même lorsqu'il s'agit de simples choix des vêtements à porter. Elles ont constamment besoin d'être rassurées et conseillées, et elles laissent les autres prendre les rênes de leur vie.

C’est le genre de personnes qui, une fois adultes, retournent vivre chez leurs parents ou traitent leur conjoint ou partenaire comme s’ils étaient leurs parents.

Les manipulateurs aiment cibler les personnes souffrant de troubles de la personnalité et étant dépendantes, car ces personnes sont très faciles à contrôler et à dominer. Elles cèdent volontiers le contrôle de leur vie aux autres, alors quand les manipulateurs viennent frapper à leur porte, ils ne rencontrent pas beaucoup de résistance. Les manipulateurs commencent par leur donner un faux sentiment de sécurité. Mais une fois qu’ils ont gagné leur confiance, ils passent à la vitesse supérieure et commencent à leur imposer leur volonté.

La dépendance émotionnelle est un peu similaire au trouble de la personnalité dépendante, mais elle n’atteint pas le même niveau d’intensité. Elle découle d’une faible estime de soi et est souvent le résultat de problèmes d’abandon dans l’enfance. Les personnes souffrant d’une dépendance émotionnelle joueront le rôle du soumis dans leurs relations par peur de perdre leur partenaire. Elles ont tendance à être très agréables car elles veulent faire plaisir aux personnes qui font partie de leur vie. Ces personnes sont faciles à manipuler, et les personnes malveillantes peuvent facilement les dominer.

Chapitre 16 :
Comment se protéger des pervers de la psychologie sombre ?

Les stratégies des pervers de la psychologie sombre sont très au point et la plupart d'entre nous sont vulnérables à des attaques auxquelles nous ne nous attendons pas. Pourtant, il est possible de se défendre ou d'éviter d'être victime de manipulateurs. Il est important de construire ses défenses en amont, de façon à se préparer à résister à la manipulation. Les meilleures solutions consistent à développer son estime de soi et sa volonté.

La difficulté est de construire ses défenses sans pour autant se priver de toute interaction sociale, et sans devenir trop méfiant à l'égard des autres. Il ne sert à rien d'éviter une manipulation ou une exploitation par des pervers si c'est pour vivre dans la peur constante ou dans la solitude, parce qu'on a peur des autres. Le but n'est pas de se retirer du monde pour éviter les pièges. Certes, il y a plein de personnes à la personnalité sombre, mais il y a aussi des personnes sincères qui valent la peine qu'on les rencontre et qu'on leur consacre du temps.

Mieux vaut donc construire des défenses qui vous permettent d'affronter les manipulateurs sans avoir à fuir ou à reculer. En effet, la peur vous fragilise et vous allez attirer les pervers.

Accepter la réalité de la situation et accepter qui vous êtes

Reconnaître la vérité de la situation dans laquelle vous vous trouvez

Avant tout, il faut vous documenter et vous l'avez fait, puisque vous avez lu ce livre jusqu'ici. C'est ce qui va vous permettre de reconnaître si vous avez déjà été victime par le passé de tentatives de déstabilisation perverses. C'est l'acceptation qui est importante : reconnaissez que cela vous est arrivé et que vous n'êtes pas immunisé contre ce type de comportements. En fait, de nombreuses victimes ont honte d'avouer qu'elles se sont fait avoir. Cette honte n'a cependant pas lieu d'être.

Si vous êtes actuellement dans une relation toxique avec un pervers appartenant à l'un des profils de la psychologie sombre, prenez conscience de ce qui vous arrive. Comprenez que la situation doit être changée. Il s'agit

de faire la paix avec la situation dans laquelle le pervers vous a mis de manière à pouvoir examiner sereinement, ou aussi calmement que possible, les solutions pour vous en sortir.

L'acceptation est le contraire du déni. Même les plus rationnels d'entre nous ont tendance à nier beaucoup de choses dans leur vie. Le déni peut être un mécanisme d'adaptation, un mécanisme qui peut nous empêcher d'être submergés par la réalité d'une situation donnée. Cependant, le déni nous fait plus de mal que de bien, car si nous n'acceptons pas quelque chose, nous ne pouvons pas le changer, et nous resterons bloqués.

Sans acceptation, la porte reste grande ouverte pour que des personnes malveillantes puissent nous exploiter. L'acceptation est importante pour éviter la manipulation, même si la réalité peut sembler trop douloureuse pour être acceptée.

L'acceptation de soi

La forme la plus cruciale d'acceptation est l'acceptation de soi. Acceptez-vous comme vous êtes, même en tant que victime qui a été bernée. L'acceptation de soi est une sorte de pacte que vous concluez avec vous-même, pour valider, soutenir et apprécier qui vous êtes au lieu de vous critiquer constamment. Arrêtez de chercher à être une autre personne.

La plupart des gens ont du mal à s'accepter tels qu'ils sont. Nous sommes tous dans un effort constant d'amélioration de soi. Nous voulons avoir plus de succès, être plus riche, être plus attirant, ou être perçu plus positivement par les autres. Même les plus accomplis d'entre nous ont des problèmes d'acceptation de soi.

À bien des égards, le désir d›être une meilleure version de soi-même peut être considéré comme une chose positive. Cependant, le problème est le suivant : l'insatisfaction constitue une faille de personnalité dans laquelle les pervers vont se faire un plaisir de s'engouffrer. Elle vous rendra vulnérable à la manipulation par des personnes qui veulent profiter de vos désirs.

Pour vous défendre contre la manipulation, vous devez accepter votre réalité, et vous devez vous accepter vous-même. Les gens ont tendance à penser que s'ils s'acceptent, ils n'essaieront pas de s'améliorer. Mais ce

n’est pas exact. S’accepter signifie reconnaître ses défauts, ce qui vous permet de contrôler votre vie. Avec l’acceptation de soi, les tentatives d’amélioration de soi viennent de l’intérieur. Ainsi, lorsque vous décidez de changer, vous le faites pour vous et non pour quelqu’un d’autre et vous ne donnez pas prise à la manipulation.

Augmenter son niveau de conscience et ses compétences en psychologie

Augmenter votre niveau de conscience signifie avoir un niveau d’alerte plus élevé lorsqu’il s’agit de comprendre ce qui se passe dans votre environnement. Cela signifie aussi faire très attention à ce qui vous entoure, et à la façon dont les gens se comportent autour de vous. Plus votre niveau de conscience est élevé, plus vous serez capable de vous adapter à votre environnement et de comprendre les motivations des personnes avec lesquelles vous interagissez.

En devenant plus conscient, vous serez en mesure de vous rendre compte rapidement lorsque les gens essaient de vous manipuler. Beaucoup d’entre nous ont tendance à être préoccupés par leurs propres pensées, de sorte que nous ne voyons pas les signaux d’alerte que notre environnement nous envoie. De nombreuses personnes qui sont devenues les victimes d’un pervers de la triade sombre auraient dû remarquer des signes annonciateurs. Mais ils y sont demeurés comme aveugles, parce qu’ils étaient préoccupés uniquement par leurs propres pensées.

En d’autres termes, nous sommes nombreux à vivre comme si nous laissions l’initiative à un pilote automatique. Quand les pervers cherchent à prendre le contrôle de nos vies, nous ne voyons pas les signes, puisque nous sommes habitués à ne pas prendre d’initiatives.

Augmenter votre niveau de conscience, à l’inverse, vous permet de repérer des signes inquiétants et de pressentir le danger. Vous développez peu à peu vos compétences, et ces dernières vous permettent d’identifier les signaux d’alarme. De cette manière, il est possible de bloquer les manipulateurs avant qu’ils se soient infiltrés dans votre vie. Plus vous attendez pour les bloquer ou les exclure de votre environnement, plus ils

gagnent en pouvoir et plus ce sera difficile de vous en sortir. Par ailleurs, plus vous réagissez tôt, moins ils peuvent faire de dégâts dans votre vie.

La première étape pour améliorer votre sensibilité au monde environnant est de vous renseigner sur les tendances des personnes manipulatrices. En lisant ce livre, vous prenez une longueur d'avance. Vous en savez maintenant assez pour repérer les personnes mal intentionnées, mais vous devez comprendre que les pires manipulateurs sont ceux qui sont les plus subtils et qu'il est le plus difficile de repérer. Ils ont un don inné pour dissimuler leurs motivations sombres et vous devez donc travailler constamment pour augmenter vos compétences en psychologie.

La base d'une meilleure résistance aux agressions réside dans une bonne dose de scepticisme. Questionnez tout. Mais sans pour autant devenir paranoïaque. Il faut savoir raison garder et surtout ne pas risquer de se couper des autres par peur des pervers de la psychologie sombre. Mais il faut examiner de plus près chaque personne avec laquelle vous interagissez. Essayez d'étudier leur langage corporel et leur langage verbal, et cherchez à savoir si ces personnes cherchent à cacher un secret.

En parallèle, il est recommandé de mieux se connaître soi-même, en augmentant la conscience que l'on a de ses procédés psychologiques intérieurs. Vous devriez œuvrer à mieux comprendre votre propre personnalité. Vous devez vous examiner et déterminer vos forces et vos faiblesses, vos valeurs et vos motivations, ainsi que le genre de pensées et d'émotions que vous êtes susceptible d'avoir dans des situations spécifiques. La conscience de soi vous aide à comprendre qui vous êtes et comment les autres vous perçoivent.

Elle constitue un moyen de défense contre la manipulation, car lorsque vous savez qui vous êtes vraiment, il devient plus difficile pour quelqu'un de modifier vos pensées et vos perceptions. Il devient alors bien plus difficile pour un profil sombre de vous faire oublier vos propres valeurs pour adopter les siennes. Vous serez aussi moins sensible aux tentatives de gaslighting ou de lavage de cerveau.

Si vous vous retrouvez dans une relation avec une personne manipulatrice, la conscience de soi peut vous aider à conserver votre identité. Les manipulateurs essaieront de vous dire ce que vous devez

penser et comment vous comporter, mais si vous êtes conscient de votre identité, vous ressentirez une dissonance cognitive, et votre cerveau s'opposera à toute tentative de manipulation.

Renforcer votre estime de soi

Vous pouvez vous défendre contre la manipulation en renforçant votre estime de soi. Commencez par vous apprécier vous-même, à montrer de la bienveillance face à ce que vous êtes et à vos attentes et vos besoins. Appréciez vos réussites et ne vous penchez pas trop sur vos manques. Vous ferez mieux la prochaine fois.

Remettez en question les pensées et les croyances négatives. Traitez-vous comme vous le feriez avec un ami proche, une personne que vous aimez vraiment. Si votre ami avait des craintes et des doutes et qu'il venait vous voir pour des conseils, vous lui porteriez assistance. Faites de même avec vous. Quand vous êtes dans une situation difficile, ne vous enfoncez pas dans les idées sombres, cela vous rendrait vulnérable aux agressions des manipulateurs, mais cherchez à vous remonter le moral en vous tournant vers des tâches gratifiantes et des loisirs qui vous passionnent. N'hésitez pas à rechercher l'aide de véritables amis.

Vous pouvez également renforcer votre estime de soi en évitant de vous comparer aux autres personnes. Les manipulateurs sont très doués pour s'attaquer à vos désirs. Lorsque vous désirez les mêmes choses que les autres, les manipulateurs y voient une occasion de vous contrôler. La plupart des gens qui finissent par se faire escroquer ou manipuler sont généralement attirés parce qu'ils sont aveuglés par leurs désirs, et qu'ils veulent ce que les autres ont.

Pour renforcer votre estime de soi, vous devez poursuivre vos propres intérêts et créer vos propres objectifs. Ne vivez jamais votre vie en la mesurant à celle de quelqu'un d'autre. C'est un moyen sûr d'anéantir votre estime de soi. Votre vie est unique, soyez en conscient !

Vous pouvez également renforcer votre estime de soi en faisant attention au type de compagnie que vous fréquentez. Entourez-vous de personnes positives qui vous rendent heureux, et essayez de vous éloigner du genre de personnes qui sont constamment négatifs, ou ceux qui vous énervent. C'est

parmi eux que se trouvent les pervers narcissiques ou les machiavéliques, ainsi que les psychopathes.

Vous pouvez également renforcer votre estime de soi en faisant plus d'exercice physique. Des études montrent que lorsque nous pratiquons régulièrement une activité physique, nous sommes plus motivés, plus confiants et nous nous sentons plus aux commandes de notre vie. En faisant de l'exercice, notre corps libère des hormones de bien-être, ce qui nous aide à nous sentir à l'aise dans notre vie, notre corps et notre tête.

Modifier et rééduquer vos réponses

Vous n'avez absolument aucun contrôle sur ce que les autres peuvent dire ou sur leur comportement. Votre réaction à leurs actions peut à l'inverse être modifié. Si vous réagissez de manière soumise aux autres, si vous ne parvenez pas à vous défendre contre les agressions ou les manipulations, cela peut remonter à des mécanismes appris durant l'enfance, dans la relation avec des parents abusifs. La seule solution consiste alors en une rééducation de vos réponses aux autres.

Vous ne pouvez contrôler que vous-même. Même si vous êtes une victime, et que quelqu'un limite considérablement vos choix, le pouvoir de choisir comment agir ou réagir vous appartient et à vous seul. Pour vous défendre contre la manipulation et les tentatives de contrôle des pervers de la triade sombre, cessez de réagir en victime et développez votre propre stratégie de défense. Utilisez les ressources de la raison, en particulier lorsqu'autrui cherche à vous faire perdre votre calme. Concentrez-vous sur la résolution du conflit au lieu de débattre de la responsabilité de chacun. Lorsque vous réagissez avec colère en réponse à une accusation, ou si vous commencez à vous renvoyer la balle, vous faites le jeu du manipulateur.

A l'inverse, si vous changez votre façon de réagir, vous créerez vos propres règles pour le jeu auquel le manipulateur vous invite, ce qui vous empêchera la plupart du temps de tomber dans ses pièges. Prenez toujours le temps de réfléchir avant de réagir. Entraînez-vous à répondre d'une manière plus stratégique et calculée.

Lorsque quelqu'un vous contrarie, évitez de vous mettre en colère et essayez de comprendre ses motivations. Vous pouvez gérer vos réactions en

utilisant les mêmes techniques que celles qui sont utilisées dans la thérapie de gestion de la colère. Respirez profondément et évaluez la situation avant de parler. Cela n'en a peut-être pas l'air, mais le simple fait de respirer profondément peut faire beaucoup pour vous recentrer et vous aider à mieux réagir.

Lorsque vous respirez, vous mettez de la distance entre votre réaction et le déclencheur et ce petit laps de temps est suffisant pour que votre cerveau puisse réfléchir et créer une réponse mieux adaptée. Ne soyez pas trop sensible aux mots. Même les agressions verbales, les menaces et les injures peuvent n'avoir aucun pouvoir sur vous. Il vous suffit de le décider. Ce n'est que parce que vous avez une faille dans votre armure ou votre personnalité que ces stratégies font effet sur vous. Si vous décidez que ces propos ne vous concernent pas et qu'ils sont la seule affaire de celui qui les profère, vous ne risquez rien. Les paroles ne sont somme toute que du vent chaud !

Vous pouvez changer votre réaction en changeant les questions qui vous traversent l'esprit lorsque vous êtes dans une situation négative. Vous pouvez utiliser les ressources de l'empathie pour essayer de comprendre la personne qui vous agresse. A partir du moment où vous découvrez qu'il a lui aussi des blessures psychologiques, qui le conduisent à essayer de s'imposer par la manipulation ou la vengeance, vous n'aurez plus peur de ses stratagèmes. Vous verrez ses faiblesses. Vous ne serez plus ébloui par un séducteur pervers.

Vous pouvez vous demander :

“ Comment puis-je résoudre rapidement ce problème ? Comment puis-je garder ma dignité ? ”

En vous posant les bonnes questions, vous trouverez plus facilement une stratégie adaptée pour faire face aux perversions des profils de la psychologie sombre.

Faites preuve d'assurance

Nous avons vu que les pervers de toutes sortes cherchent surtout des personnes qui présentent des fragilités psychologiques. Quelqu'un ne peut réussir à vous manipuler que si vous n'êtes pas prêt à tenir bon et à vous

affirmer. De fait, l'affirmation de soi est une moyen terme entre la passivité et l'agressivité.

Les pervers utilisent souvent l'agressivité, elles cherchent à intimider les autres pour obtenir ce qu'elles veulent. Ne soyez pas comme elles. En effet, l'un des risques lorsqu'on fréquente une personne perverse est qu'elle vous entraîne dans sa perversité. Vous devenez complice involontairement. Les personnes passives, à l'inverse, sont souvent des victimes. Ainsi, on trouve dans la relation entre le pervers et sa victime une relation d'agression/passivité.

La psychologie du travail a créé le néologisme d'assertivité. Il s'agit de faire preuve d'assurance, de force, tout en demandant ce que l'on souhaite d'une manière ferme, mais diplomatique, sans agresser l'autre. Lorsque vous vous affirmez, vous communiquez d'une manière qui respecte les besoins, les sentiments et les opinions des autres. Vous respectez aussi vos propres besoins.

L'assertivité consiste, en cas de conflit, à rechercher un compromis, de manière à ce que la résolution du problème soit équitable. De même, la personne assertive avertit les autres de manière claire lorsqu'ils commencent à dépasser les limites. Elle le fait avec calme mais fermeté. De cette manière, si elle est approchée par un manipulateur ou un harceleur, il ne peut avancer ses pions, il est directement bloqué dans ses manœuvres d'approche.

Pour faire preuve d'assertivité, il faut avant tout avoir des capacités de communication. Il faut veiller à la qualité de son langage, qui doit exprimer les limites, refléter la fermeté, mais sans agresser l'autre. Il y a donc dans ce type de démarche une grande part de diplomatie.

Parlez toujours d'une voie calme, détendue, mais ferme et assurée. Soyez constructif. N'élevez pas la voix. Favorisez les situations de coopérations et de contribution mutuelle. Vous pouvez aussi utiliser le langage corporel pour communiquer efficacement. Par exemple, le contact visuel est très efficace pour décourager un pervers. Vous aurez compris que cette stratégie s'inspire du règne animal, mais nous possédons encore ces ressources ancestrales du fauve qui jauge son adversaire. D'ailleurs, ce contact visuel n'a pas à être agressif, il peut simplement signifier les limites à ne pas

franchir.

Au travail, ou dans les groupes en général, une attitude ouverte contribue à évoquer la confiance. Le sourire de satisfaction montre que vous n'avez pas de faille par laquelle le pervers pourrait s'engouffrer.

Soyez direct et communiquez vos attentes aux autres, dès le début. Vous serez difficile à manipuler. N'oubliez pas que les manipulateurs aiment utiliser des jeux d'esprit et d'autres petites astuces pour dissimuler leurs mauvaises intentions, mais les personnes assertives ne se laisseront pas faire, puisqu'elles veilleront à la clarté de la communication, qui empêche le développement des stratégies sournoises.

Devenir autonome et prendre le contrôle de votre vie

L'autonomie joue un rôle majeur quand on veut se prémunir de la manipulation. Elle contribue aussi à augmenter l'estime de soi. Vous prenez plus facilement le contrôle de votre vie. D'ailleurs, l'autonomie contribue aussi au sentiment d'accomplissement, de bonheur et de bien-être. Elle représente une valeur fondamentale en ce sens qu'elle permet d'exercer son libre arbitre. Elle permet de prendre des décisions en fonction de ses propres valeurs et convictions.

En société, nous n'avons jamais un libre arbitre absolu ou total. Nos actes impactent les autres. Nous ne pouvons pas non plus, au risque de subir des sanctions, violer les règles établies. Ce n'est donc pas de cela qu'il s'agit. Ce qu'il faut, c'est développer un sentiment de liberté, qui utilise toutes les ressources permises pour se manifester.

Prenons un exemple simple : si votre entreprise impose un dress-code, vous ne pouvez pas réellement vous en affranchir. Néanmoins, vous savez que ce n'est qu'une façade et vous vous y pliez de manière volontaire, d'autant plus d'ailleurs que vous en comprenez le bien fondé. Ainsi, les personnes autonomes sont souvent celles qui aiment comprendre le pourquoi des règles. Cela les rend naturellement moins sensibles à la manipulation. Elles ne se satisferont pas d'une réponse du type : 'parce que la direction l'a décidé'. Elles voudront en savoir plus.

La personne autonome adhère à des règles parce qu'elle les comprend, elle ne veut pas faire des actions sous la contrainte, que les pressions soient psychologiques ou sociales. L'autonomie détermine une identité forte, qui constitue un excellent rempart à la manipulation et à la victimisation.

Il est très facile de perdre son autonomie lorsque l'on est dans une relation avec une personne qui vous contrôle, avec un pervers de la triade sombre. Même si vous faites partie d'un couple ou d'une famille, l'autonomie signifie que vous faites les choses parce que vous en avez envie et non parce que vous êtes obligé de le faire. Cela signifie qu'il doit y avoir une distinction claire entre vous et votre partenaire et que chacun doit avoir ses objectifs et ses ambitions, indépendamment les uns des autres. Si vous êtes dans une relation où vous êtes soumis à l'autre personne, vous manquez d'autonomie. Même si vous êtes attaché à la personne, vous devez savoir à tout moment quelles sont vos valeurs, ce que vous attendez de l'autre, ce que vous attendez de la vie et qui vous êtes en tant que personne.

Vous devez vous accrocher à ces valeurs fondamentales et vous méfier de toute personne qui essaie de vous les faire abandonner. Vous devez également établir des limites personnelles claires et apprendre à dire "non" à votre partenaire, à vos collègues. Lorsque quelqu'un vous demande de faire quelque chose, évaluez objectivement cette demande. Vérifiez si l'action correspond à vos valeurs. Apporte-t-elle un plus à votre vie ? Sinon, refusez !

Conclusion

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

Les études psychologiques ont montré que les profils de la triade sombre ont en commun une faible capacité d'empathie, beaucoup d'insensibilité et une grande dureté de cœur. Ces traits sont plus ou moins prononcés : plutôt moins chez les narcissiques, plutôt davantage chez les psychopathes. On constate aussi un faible niveau de tolérance, c'est-à-dire que les individus font preuve de peu de compréhension et de bienveillance envers les autres.

Les plus grandes différences se situent au niveau de la motivation de l'action. Alors que pour les narcissiques, l'admiration des autres est centrale, pour les machiavéliques, la réalisation inconditionnelle de leurs propres objectifs est décisive. Pour les psychopathes, en revanche, la satisfaction immédiate des pulsions par l'action elle-même est au centre de leurs motivations.

Tous les profils psychologiques présentent des aspects positifs et négatifs. Cependant, les caractéristiques de la triade noire sont de plus en plus associées à des comportements professionnels qui peuvent être problématiques pour les entreprises. On savait déjà combien ils peuvent être destructeurs dans les relations privées.

Pour autant, certains profils particuliers de la triade peuvent tout à fait convenir dans la vie professionnelle. Par exemple, dans le cas du machiavélique à la tête froide qui est très demandé dans certaines industries et qui peut construire des réseaux stratégiques. Ou dans le cas du narcissique à la présentation brillante, qui peut parfois représenter son entreprise face au monde extérieur de la meilleure façon possible et agir comme un leader charismatique. La psychopathie légère peut également avoir un effet positif dans les situations à risque grâce à la capacité de garder la tête froide et de ne pas se laisser guider par les émotions.

Toujours est-il que les profils de la triade sombre peuvent se révéler fascinants et que de nombreux spécialistes se penchent aujourd'hui sur leur cas. Il s'agit souvent de mieux comprendre leur fonctionnement psychologique pour venir en aide à leurs victimes. Mais ces études peuvent aussi avoir pour objectif de permettre une meilleure insertion dans la société de ces personnalités perverses, qui présentent parfois de réels dangers pour leur entourage. En tout état de cause, la triade sombre révèle les zones d'ombre de la psyché humaine et la part de monstruosité qui réside dans

beaucoup de nos contemporains, sans que nous en ayons le plus souvent conscience.

Informations légales

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

1ère édition
© Stéphane Thibaut, 2021
Tous droits réservés.
Rappresentanti legali:
c/o AutorenService24
Wenneberg 14
48653 Coesfeld
www.autorenservice24.de

Exclusions de responsabilité

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

La mise en œuvre de toutes les informations, instructions et conseils contenus dans ce livre électronique est à vos propres risques. Pour les dommages de toute nature, l'auteur n'assume aucune responsabilité légale. L'auteur exclut toute les réclamations de responsabilité contre lui pour les dommages matériels ou immatériels causés par l'utilisation ou la non-utilisation des informations ou l'utilisation d'informations incorrectes et/ou incomplètes. Par conséquent, toute réclamation légale et d'indemnisation ne sera pas acceptée. Ce travail a été créé et écrit avec le plus grand soin, grâce aux connaissances et des convictions disponibles au moment de l'écriture. Pour l'actualité, l'exhaustivité et la qualité de l'information, l'auteur n'assume aucune responsabilité. En outre, les erreurs d'impression et la désinformation ne peuvent pas être complètement exclues. Pour des informations incorrectes écrites par l'auteur, aucune responsabilité légale sous quelque forme que ce soit ne sera acceptée.

Droits d'auteur

Psychology sombre

Stéphane Thibaut

Tout le contenu de ce travail, ainsi que les informations, les directives et les conseils sont protégés par le droit d’auteur. Tous droits réservés. Toute réimpression ou reproduction, même sous forme d’extraits, sous quelque forme que ce soit, sous forme de photocopies, ou par des procédés similaires, le stockage, le traitement, la duplication et la distribution de toute nature (en totalité ou en partie) est strictement interdite sans l’autorisation écrite de l’auteur. Tous droits réservés. Le contenu ne peut en aucun cas être publié. L’auteur se réserve le droit d’agir en justice.